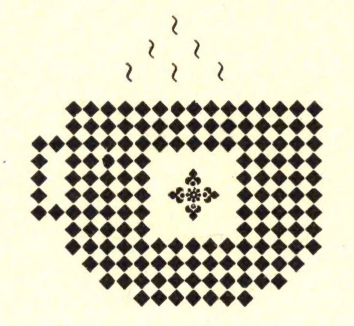


ЗНАХАРСКИЕ РЕЦЕПТЫ





ЗНАХАРСКИЕ РЕЦЕПТЫ



ОТ ЧЕГО ЛЮДИ РАНО УМИРАЮТ. ВСЕГДА БОЛЕЮТ И НЕ ЗНАЮТ ПРИЧИН СВОИХ НЕДОМОГАНИЙ

По утверждению замечательного ученого д-ра Н. В. Вокера, почти все болезни и преждевременная смерть людей — от неправильной диеты, недопустимых смесей в нашей пище и в конечном итоге от засорения и деформации толстой кишки. Автор излагает в данной главе взгляды д-ра Вокера конспективно, надеясь отчасти, что в будущем книги его и других ученых будут переведены на русский язык.

Невежественный обыватель считает себя «гигантской трубой — инсинезатором», в один конец которой пища входит, а из другого выходят «отбросы». Бросай в трубу, что хочешь, — все сгорит! — думают почти все. Да, сгореть-то сгорит, но если в эту «трубу» бросать не те продукты, там же сгорит от 25 до 50 лет вашей жизни!

Многие беды — от многолетних накоплений отходов пищеварения в толстой кишке. Она у большинства людей настолько забивается каловым веществом, что остается лишь маленькое отверстие. В зависимости от того, в каком месте толстой кишки образуются в результате перехваты, сужения и пр., у человека заболевает тот или иной орган.

Отчего же скапливается так много отходов в толстой кишке? По утверждению доктора Вокера, главным образом от потребления крахмалистых веществ и вареной, печеной и жареной пищи. Молекула крахмала не растворяется ни в воде, ни в спирте, не в эфире. Эти нерастворимые частицы, попадая в систему нашего кровообращения, как бы засоряют кровь своеобразной «крупой». Кровь в циркуляции стремится освободиться от этой «крупы», и в конце концов та оседает в разных местах. Вареная, печеная и жареная пища совершенно не дает питания клеткам и стенкам толстой кишки, а морит ее голодом. Растительная пища, наоборот, дает питание стенкам толстой кишки и «выносит» все попадающееся на ее пути к заднему проходу.

За сорок лет жизни человек съедает, скажем, 40 000 обедов, ужинов, завтраков. Если он питается, главным образом, крахмальной и вареной пищей, то она, проходя через толстую кишку, оставляет слой или пленку отходов. Во всякой толстой кишке перистальтика бывает сильно нарушена. На этой почве и бывают запоры, и поэтому — многие болезни.

Ошибки в нашем питании очень серьезны и их можно перечислить в таком порядке:

1. Усиленное питание белками вследствие ложно укоренившегося мнения, что только белки дают силу организму; отсюда постоянное гниение белков в кишечнике и отравление крови.

2. Незнание правильных методов варки пищи, излишне долгое кипячение, вываривание полезных минеральных солей и уничтожение этим витаминов.

3. Белый хлеб, сладкие булки, пирожные, излишки сладостей и сахара ведут к избытку кислот в крови и брожению углеводов в желудке. С другой стороны, постоянный недостаток щелочных продуктов в питании делает невозможной нейтрализацию кислот, образующихся как от питания белками, так и брожения углеводов.

4. Упорное, на протяжении 2—3 поколений, отсутствие привычки, особенно в течение зимних месяцев, употреблять в пищу сырые овощи,, зелень и фрукты, в которых только и содержатся минеральные соли и витамины.

5. Постоянное применение слабительных средств, отсутствие ЗДОРОВЫХ сортов хлеба, зелени и фруктов при сидячем образе жизни вызывают хроническую вялость желудка и толстой кишки, что, в свою очередь, приводит к застоям пищевых отбросов (запорам) и самоотравлению организма в течение целого ряда лет.

6. Обилие мясных продуктов, мясных супов, острых соусов, спиртных напитков и пива преждевременно разрушает почки и печень, сокращая нашу жизнь на 15—20 лет.

7. Нежелание ежедневно следить за всеми отправлениями своего организма, нежелание отказаться от привычного, но неправильного питания, питья, часто избыточных, всегда приводят к неправильному обмену веществ. Люди начинают злоупотреблять лекарствами, вместо того чтобы лечиться диетой и рациональным питанием.

Д-р Вокер — вегетарианец и адепт сырой пищи. Он основатель терапии овощным соками и непререкаемый авторитет в области здоровой диеты.

Несколько слов о диете д-ра Вокера. Он исключает совершенно: продукты, содержащие крахмал — хлеб, картофель, рис и пр. (картофель в сыром виде д-р Вокер очень рекомендует, ибо он содержит натуральный сахар), рафинированный сахар (вместо него рекомендуется употреблять мед); мясо, рыба, яйца; печеная, вареная и жареная пища; чай, кофе, какао, шоколад, молоко; все спиртные напитки; соль белая; все консервы; черный перец и уксус; щавель и ревень в вареном виде; курение, жевание и нюхание табака.

На молоке следует остановиться подробнее. Помимо д-ра Вокера и д-ра Гаргэна (автора трактата о лечении голодом) еще и великий 78-летний доктор-натуропат Мак-Феррин, автор 84 книг о здоровье, утверждает, что молоко, в особенности коровье, никогда не предназначалось природой для питания взрослого человека, а только для очень маленького теленка, пока он не может есть твердой пищи. Он пишет, что никогда не следует пить молоко за обедом, ужином и завтраком. Однако многие утверждают, что при молочной диете больные намного улучшают свое здоровье. На самом деле помогает не молоко, а замаскированное голодание. Молоко, в особенности пастеризованное, вызывает запор, чего многие не знают. От потребления молока наши суставы черствеют, а артерии твердеют. Д-р Вокер пишет: «Принято считать, что коровье молоко — наша наиболее здоровая пища. Иногда полуправда бывает хуже самой наглой лжи; молоко для человека является самым предательским продуктом».

В коровьем молоке на 300% больше казеина, чем в женском молоке (казеин — вещество, формирующее кости). При пропуске молока через сепаратор весь казеин уходит в «обрат», а не в сливки, поэтому д-р Вокер не против того, чтобы наливать ложку-две сливок или сметаны в са-

лат. Однако сильно увлекаться д-р Вокер тоже не рекомендует, особенно в зимнее время, ибо от сливок и молока, при большом их употреблении, образуется много слизи, а слизь — причина многих заболеваний.

По Мак-Феррину, один раз в день можно есть мясо, но чтобы на нем не было ни капли жира. Размер куска для суточного потребления он рекомендует в 7 см шириной, 10 см длиной и 1,5 см толщиной. Вместо мяса можно съесть кусок рыбы. Яйца могут употребляться в пищу в крайне ограниченном количестве и не каждый день. Мясо — не более четырех раз в неделю. Не рекомендуется ничего жареного на сковороде.

В отношении хлеба точка зрения д-ра Мак-Феррина сходна с мнением д-ра Вокера. Они утверждают, что если не все, то очень многие болезни желудочно-кишечного тракта — от хлеба, который редко хорошо переваривается, а чаще всего киснет и дает обилие газов. Как утверждают оба врача, нельзя есть хлеб вместе с мясом и вообще нельзя поглощать протеины с крахмалом одновременно. Поэтому мясной обед д-р Мак Феррин рекомендует есть только с сырыми и вареными сочными овощами. Д-р Вокер заменяет хлеб орехами (грецкие, миндальные и бразильские). Д-р Мак-Феррин разрешает есть хлеб только до 45-летнего возраста. От 45 до 50 лет следует, по его совету, потреблять очень малое количества хлеба, а после 50 — лет ни крошки!

Для того чтобы иметь цветущее здоровье, надо пить сырые овощные соки. Никакой другой продукт в мире не дает столько здоровья, сил и энергии.

Тем, кто имеет обыкновение ходить по ресторанам, задушевный совет: посещайте китайские рестораны и берите только или «чап-суй», или «чаумейн», но предупреждайте кельнера, чтобы он не приносил риса или супа, а также просите не добавлять в кушанье ничего, содержащего крахмал. Вы получите тогда превосходный обед, ибо в нем нет жидкой «болтушки» (супа), нет крахмала, микроскопически мало обычного мяса или мяса креветки, морского рака, омара или краба. Превосходен этот обед еще и в том отношении, что овощи в нем не переварены, приготовлены над паром и сохраняют все витамины и минералы. Конечно, прикончив единым духом всю порцию «чап-суя», каждый из вас, мои друзья, недовольно воскликнет: «Я голоден!»

Но только первые две-три недели вы будете чувствовать себя не вполне утолившими голод, а затем порция станет для вас нормальным обедом.

На вопрос, отчего люди всегда болеют и столь недолговечны; д-р Мак-Феррин отвечает уверенно и решительно, что «двуногие существа, осмеливающиеся называть себя людьми, не знают такой простой истины, что наша кожа — живой организм и в организме накапливаются токсины (ядовитые вещества), от которых мы должны постоянно освобождаться. Высчитано с точностью, что человек должен выделять через поры кожи в три с половиной раза больше отбросов, чем через прямую кишку и почки!» Это возможно только при помощи паровой бани с веником. Надо ходить в русские или финские бани не меньше раза в неделю и париться нещадно, а также потеть в паровом отделении не меньше 20—30 минут. Многие русские переняли дурной пример довольствоваться ванной.

Д-р Мак-Феррин ежедневно утром после сна принимает ванну и считает колоссальным злом мыло, которое только сушит кожу. В ванне, горячей немногим больше, чем температура тела, следует находиться полчаса. Затем энергично натереть кожу кукурузной крупой. Кроме того, Мак-Феррин с вечера делает в тазике очень соленый раствор, пропитывает этим

раствором мохнатое полотенце и немного выжимает его. После натирания кукурузной крупой следует выпустить из ванны горячую воду, налить холодной, погрузиться на одну минуту, а затем растереться пропитанным солью полотенцем. Когда тело покраснеет, как омар, можно считать, что ваша кожа—живой организм. Надо заметить, что д-р Мак-Феррин—человек свободного труда и может это делать по утрам, а наш брат «фабричный» должен вставать раньше шести и спешить на фабрику. Но можно это проделывать и возвратясь с работы, только перед сном.

Солнечную ванну следует принимать каждому не менее двух раз в неделю. В XXI веке во многих городах будет запрещено строить дома без площадки для солнечных ванн.

ЛЕЧЕНИЕ ГОЛОДОМ

(по доктору М. О. Гартэну)

Одним из самых важных и наиболее понятных путей к сохранению и восстановлению здоровья является продолжительное добровольное голодание. История указывает, что голодание, то есть полное воздержание от пищи, рекомендовалось издавна и является частью обрядов трех великих религий: Христианской, Буддийской и Магометанской. Библия говорит нам, что Христос постился сорок суток, а у магометан ежегодный пост «Рамадан» продолжался месяц.

Даже теперь многие племена Востока придерживаются строгого поста.

Медицинская наука Запада осудила постничество на том основании, что оно было нужно только для чисто религиозных целей, но никакой пользы телу не давало. На самом же деле, голодание, без сомнения, может восстановить здоровье больного быстрее всего. Возможно, идея воздержания от пищи для борьбы с болезнью слишком проста, поэтому правоверные медики относятся к ней отрицательно.

Известный американский писатель Аптон Синклер собрал богатый материал по этому вопросу. Со страниц больших журналов Америки он обратился к читателям с предложением обменяться опытом по лечению голодом, задав им следующие вопросы: сколько раз они постились, сколько дней продолжается пост каждый раз, советовались ли с доктором до и после поста и, наконец, каковы были результаты? Из ста семнадцати откликнувшихся сто улучшили после голодовки свое здоровье. Из семнадцати человек, кому голод не помог, некоторые сознались, что прерывали его или им что-то мешало.

Несмотря на то, что это произошло много лет назад, когда знания о пользе голодания были незначительными, столь высокий процент улучшения здоровья указывает на большую ценность такого способа лечения.

Рассмотрим так называемые «неизлечимые» болезни. Голод совершенно вылечил проказу на 21 день, сердечные заболевания, малокровие, различные виды нефрита, детский паралич, язва желудка, пиорея, синуситис и катары — все облегчаются и совершенно излечиваются.

От одного до четырех дней голодания достаточно, чтобы вылечить обыкновенную простуду, если позаботиться о гигиене толстой кишки и других оздоравливающих мерах, указанных в этом курсе.

Конечно, перспектива голода многих пугает. «Как же я смогу работать?» — спрашивает один, или «Как я смогу устоять на ногах, если перестану есть!» — беспокоится другой. «Муки голода» человек испытывает

только первые два дня, а после появляется чувство легкости и обостряются все органы чувств. Желание покушать иногда приходит на пятый день голодания, но после постящемуся бывает даже неприятно смотреть на пищу. Голодовка становится совершенно легкой и таковой остается до самого конца, когда возвращается нормальный аппетит.

Обыкновенно ощущается плохой вкус во рту, появляется налет на языке и дурной запах изо рта. Часто пульс учащается до 120 или падает до 40. Случаются даже тошнота, головокружение, накопление слюны, слабость, першение в горле, небольшая простуда и понос на самое короткое время. Хотя все эти симптомы и неприятны, опасности они не представляют. Они являются вспомогательными процессами очищения организма.

Естественно, дальше следует потеря в весе. Вначале она очень быстра, потом постепенно уменьшается; тучные люди гораздо быстрее худеют, но в среднем теряется от 400 до 800 граммов в день.

Отдых крайне желателен во время голода. Но это совсем не значит, что голодающий должен отказаться от всякой деятельности, просто, нужно экономить энергию, не переутомляться.

Главное при голодании — держать тело в тепле. Ни в коем случае вы не должны чувствовать холода; это не только неприятно, но и опасно.

Часто возникает вопрос: «Сколько воды нужно пить во время голодания?» Одни советуют голодовку без воды, другие рекомендуют пить не меньше трех литров воды в день. Но жажда пациента сама подскажет, что именно ему нужно. Как только захочется пить, он должен выпить стакан свежей чистой воды.

В связи с этим возникает и другой вопрос: можно ли при голоде пить фруктовые соки, бульоны и прочее в добавление к воде? Голод означает воздержание от пищи, поэтому не стоит.

В некоторых местностях трудно достать хорошую чистую и свежую воду. В таких случаях рекомендуется дистиллированная вода. Можно добавить минеральную воду для улучшения ее вкуса. Минеральную воду можно приготовить дома, накрошив и оставив на ночь в дистиллированной воде «вершки» корневых овощей: моркови, бураков, сельдерея и других. Они содержат больше минералов, чем нижняя часть, та, что продается. Ваш зеленщик будет с удовольствием приберегать для вас любое количество зелени.

Возникает также вопрос о промывании кишечника во время голодания. Это собенно полезно в самом начале.

Где кончается голодание и где начинается настоящий голод? Когда человек не принимает пищи, его тело просто питается своими запасами. Когда они подходят к концу, заканчивается голодание и начинается истощение голодом. Голодание нужно прекратить, ибо очищение организма и омоложение окончены: теперь тело может снова строить новые здоровые клеточки. Как долго должна продолжаться голодовка? Это всецело зависит от здоровья пациента, его образа жизни, а самое главное — от характера заболевания.

Разумеется, что истощенные и ослабленные болезнью пациенты не должны прибегать к длительной голодовке, хотя и не достигнут благоприятных результатов. В случае застарелой болезни, обострявшейся годами и вылившейся в тяжелую форму, кроме законченной голодовки, ничего в мире не поможет.

После голодания всегда возвращается нормальный здоровый аппетит, налет на языке исчезает вместе с неприятным вкусом во рту и плохим за-

пахом. Моча, которая могла быть цветной, снова становится чистой, а температура и биение пульса возвращаются в норму.

Переход от голодовки к нормальному питанию весьма важен и должен быть только постепенным.

Меня часто спрашивали, почему голоду придается такая исключительная важность. Ответ очень прост. Тело человека можно сравнить с машиной окисления. За 24 часа в нем сгорает 400 граммов жира. Если мы прекратим подачу «топлива», организм сразу же меняет процесс своего снабжения за счет запасов. Из чего же они состоят? Энергетика, созданная природой, употребляет на топливо частицы, наименее нужные организму. Как просто и эффективно можно отделаться от болезни, только отказавшись от пищи на короткое время!

СУЕВЕРИЯ И БОЯЗНЬ

Лечение голодом сопряжено с известными опасностями. Первая и самая действенная это — страх. Никто не должен приниматься за двухнедельное голодание, если не убежден, что именно это ему нужно. Голодовка дома осложняется тем, что наши родственники, друзья и даже домашний доктор обыкновенно протестуют. Они уверяют, что вы выглядите, как покойник, что ваш пульс очень слаб и сердце может перестать биться в любой момент. Страх охватывает мнительного человека и мещает лечению. Антон Синклер сообщил автору интересные подробности по этому поводу: после мессинского землетрясения оставшиеся в живых люди «разрывали друг друга, как дикие звери, обезумев от голода». Некоторые из них были без пищи только семьдесят два часа. Настолько сильно «суеверие», что человек может погибнуть без пищи так скоро. Остерегайтесь хороших друзей и родственников: они могут возбудить в вас такой же страх, как у жертв мессинского землетрясения.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПОСТА

Голодать ли три, тринадцать или сорок пять дней? Как долго может человек оставаться без пищи?

Большинство людей не знают разницы между лечением голодом и изнурением вынужденным голодом. Некоторые думают, что, не съев двух-трех обедов, они уже начинают голодать. В действительности дело обстоит иначе. Человек может оставаться без пищи месяцами. Истощение от голода начинается там, где кончается лечение голодом. Истощение начинается тогда, когда все лишние ткани и все запасы исчерпаны, и деятельность организма продолжается уже за счет нужных ему тканей. Но в организме имеется значительное количество ненужных тканей в виде жира, и сгорание его в качестве топлива совершается без всякого ущерба для здоровья. Освобождаясь от лишней тяжести, организм не теряет ничего, что могло бы помешать его нормальной деятельности.

Продолжительность голодовки должна быть от трех до сорока пяти дней. От трех и до семи дней рекомендуется людям, занимающимся тяжелым физическим трудом; такая голодовка может быть повторена с промежутками от одной до трех недель, пока, наконец, не будет достигнуты желаемые результаты.

Бесспорно, длительный голод дает более решительны и эффективные результаты. Но для этого необходимы подходящая обстановка, опытное наблюдение и, главным образом, содействие самого голодающего. От него

требуется понимание процесса лечения и искреннее желание улучшить свое здоровье.

ИСТОРИЯ ЛЕЧЕНИЯ ГОЛОДОМ

Не только Христос, но также Моисей и Илья голодали 40 дней: Давид часто постился, и один его пост в двенадцать дней нам известен. Иосафат узаконил голодание как средство оздоровления для всей Иудеи. Как мы знаем из Евангелия от св. Луки, Фарисей гордился тем, что он постился дважды в неделю. Более двух тысяч лет тому назад лечение голодом было предписано философом Аскрепидом. Плутарх однажды сказал: «Вместо лекарства лучше поголодай день-два». Во многих древних писаниях индусских и китайских часто рекомендуется то же. Древнехристианские монахи зачастую отказывались от пищи, главным образом, по религиозным соображениям.

Каббала — тайная наука и мистическая философия евреев — тоже предписывает голодание. У всех почти древних народов отказ от пищи считался способом очищения тела. Когда человек научился письменности, мудрость религии распространилась на всю Азию, а оттуда и на Европу. Тысячи лет она процветала в Египте, Риме, Вавилоне, Иудее, Персии, в Скандинавии, среди келтов и готов. Каждый желающий принять звание священнослужителя проходил долгий период моления и поста. Друидские жрецы кельтов должны были держать продолжительный пост, готовясь перейти к следующей ступени культа. Солнцепоклонники Персии подвергали себя пятидесятидневному посту. То же практикуется в Индии и по сей день. Махатма Ганди, великий духовный вождь Индии, постился часто и подолгу. В своих записях он предписывает лечение голодом не только для тела, но и как средство умственного и духовного развития человека.

Великий арабский лекарь Авиценна часто предписывал голодание своим пациентам, особенно же больным оспой и сифилисом.

Во время французской оккупации Египта было зарегистрировано много случаев излечения сифилиса в арабских госпиталях голоданием. Это было в 1822 году. Немного позже такие знаменитые доктора, как Сильвестр Грахам, Руссэль Т. Толл, Джовэл Шью, Р. Волтэр, Джон Кован, Эммэт Дэнсмор, Себастиан Кнайпп, тоже рекомендовали голод как средство лечения от многих болезней. Д-р Эдуард Хоккэр выделил голодание в особый отдел новой науки. Не только при острых, но и в случаях хронических болезней он предписывал голодание и с весьма большим успехом.

В совсем недавние времена д-ра Чарлс Н. Пейдж, Феликс Освальд, Линда Берфилд-Хахард, Джон Тилдэн и Бернар Мак-Фелдэн сделали многое, чтобы увеличить наши знания о лечении голодом. Тысячи случаев голодания, от одного до девяноста дней, проходили под наблюдением этих авторитетных людей и только с благоприятными результатами. Многие тысячи людей восстановили свое здоровье, следуя этому простому и рациональному методу лечения.

ДЕЙСТВИЕ ГОЛОДА НА ОРГАНИЗМ

Во время голода процессы освобождения и очищения происходят гораздо быстрее. Жизненная сила, которая обыкновенно тратится на пищеварение, расходуется тогда на удаление из организма нежелательных тканей.

Вот мысль, которую рекомендуется усвоить пациенту: каждый раз,

когда вы пропустили прием пищи, уничтожается болезнь. На пищеварение наш организм тратит громадное количество энергии: пища должна быть протолнута через девять метров кишечника, при этом из организма должны быть удалены токсины, а усвоенные элементы — пропущены через каждый кровеносный сосуд много раз. Возрастет нагрузка на сердце, печень, селезенку, почки, кожу и т. д.

Прямым результатом излишнего пищеварительного процесса является самоотравление, ибо непереваренные частицы подвергаются своего рода гниению. Многие из нас ощущают этот процесс, но не догадываются о причине, когда чувствуют себя усталыми и вялыми, особенно утром, несмотря на ночной отдых. Вот откуда, между прочим, такое привычное для большинства желание выпить чашку кофе, которое создает ложное ощущение бодрости и силы, а фактически парализует некоторые контролирующие нервные сосуды. Совершенно очевидно, что если мы воздержимся от пищи на некоторое время, то энергия, которая тратилась бы на пищеварение, освободится для очищения организма.

Наше тело можно сравнить с цепью, которая крепка постольку, поскольку крепко ее слабейшее звено. Многие думают, что желудок является самым главным органом пищеварения. В действительности же все органы тела играют важную роль в процессе обмена веществ, называемом метаболизмом. В больном теле функции всех органов ослабляются. Как и в случае поломки всякой машины, для того чтобы начать починку, машину нужно прежде всего остановить. Больное тело является испортившейся машиной. Не лучше ли свести работу до возможного минимума, пока идет починка — оздоровление? Ясно, что всякая ненужная работа должна быть приостановлена, насколько возможно.

КРОВЯНЫЕ ШАРИКИ

Интересно отметить, что во время голодания увеличивается число красных кровяных шариков. Зарегистрирован случай, когда после двенадцати дневного голодания у пациента количество кровяных шариков увеличилось на два с половиной миллиона на кубический миллиметр крови, количество гемоглобина поднялось с пятидесяти до восьмидесяти пяти процентов, а количество белых кровяных шариков упало с излишне высокого до нормального. Другими словами, тут был типичный случай острого малокровия. Число красных кровяных шариков повысилось более чем на сто процентов. Ясно, что и качество самой крови пропорционально улучшилось.

МУСКУЛЫ — СЕРДЦЕ — СИЛА

Нужно ожидать, что при продолжительном голоде будет происходить и потеря в объеме мускулов, хотя и самая незначительная. Мы уже знаем, что больные ткани употребляются в топливо первыми, потом сгорает мускульный сахар (гликоген) и жиры, а затем уже протеины. Потеря жиров и части мускулов никакого вреда здоровью не причинит. Что же касается мышц сердца, то сокращение их не превышает трех процентов, ибо организм всегда питается за счет наименее важных клеток. Голодание снимает нагрузку со всех органов, так что им приходится преодолевать гораздо меньшее сопротивление, чтобы накачивать больше крови для внутреннего омывания организма. Пониженная нагрузка помогает сердцу восстанавливаться и усилить свою работу. Вот почему и функциональные и органиче-

ские заболевания облегчаются и даже излечиваются голоданием. Одновременно значительно улучшается и кровообращение.

ЖЕЛУДОК И КИШЕЧНИК

На них голод сказывается прежде всего. Они были перегружены работой, а во время голодания отдыхают и восстанавливают силы. Нездоровые выделения удаляются из них, и, когда голодовка кончена, их пищеварительная способность сильно повышается. Язвы и воспаления залечиваются, желудок принимает свой нормальный объем и занимает свое нормальное место. Голод является самым быстрым и верным способом очищения от бактерий разложения в пищеводе. В недельный срок очищаются и становятся стерильными тонкие кишки. Немного больше времени требуется для такой очистки толстой кишки.

Часто мне приходилось слышать протесты пациентов, боявшихся, что их желудок может атрофироваться. Даже наиболее образованные из них верили, что от голода желудок сильно ослабевает, и спрашивали, как можно избежать «этой опасности». Опасности нет. Желудочный сок при голодании не выделяется. В нормальных условиях желудочный сок и, особенно, хлористоводородная кислота выделяются в пропорции не к количеству поступающей пищи, а сообразно химическому ее составу. Например, принимая протеин, яйца, мясо и пр., желудку нужно больше хлористоводородной кислоты, чем это понадобилось бы для усвоения крахмала. Во время голода эти выделения совершенно прекращаются, и стенки желудка не будут разъедены кислотой.

В практике автора было много случаев, когда язвы желудка излечивались именно голодом.

ВЛИЯНИЕ ГОЛОДА НА НАШИ ПЯТЬ ЧУВСТВ

Часто зрение обостряется необычайно. Автор лично наблюдал несколько случаев излечения катаракты голодом. Голодом также была совершенно излечена во многих случаях глухота. Может быть, это объясняется тем, что Евстафиева труба, соединяющая внутреннее ухо с носовой полостью, тоже освобождается от загрязнений и катаральных отложений. Сильно обостряется обоняние, о чем свидетельствуют многие пациенты. Притупленные вкусовые ощущения зачастую тоже обостряются. Ничто в мире так не восстановит острый слух, как продолжительный голод.

Возникает вопрос: в чем же заключается механизм этих процессов? Что, собственно, происходит в организме в результате голодания? Мы уже знаем, что наша кровеносная система самым сложным образом переплетена со всеми органами и пронизывает все ткани.

Обмен веществ заключается в циркуляции основной жидкости. Но абсолютно чистая жидкость теоретически может быть только в абсолютно здоровом теле. Это, конечно, не относится к телу современного человека. Наш образ жизни, потребление консервов, суррогатов и невежество в вопросах правильного питания дают совершенно другую картину. Нужные нам минералы, витамины и энзимы не изобилуют в нашей пище, а всякие химические вещества, добавленные для ее сохранения, представляют собой яды для пищеварения. Таким образом, избыток крахмала в лимфатической плазме постепенно затрудняет правильные функции околощитовидных желез, контролирующих подачу кальция в плазму. Клеточки кальция собираются в сгустки и засоряют капиллярную сеть. Со временем эти сгустки в соедине-

нии с раздражителями (лекарства, кофе, никотин, другие наркотики) образуют отложения на стенках лимфатических каналов. В результате — высокое давление крови, затвердение артерий и изнашивание организма, которое мы называем старостью.

Вопрос в том, как избежать этого цементирующего материала, отложение которого на внутренней поверхности сосудов останавливает питание организма. Пока нет на свете такого лекарства, которое могло бы остановить этот процесс. Есть один только путь, не совсем приятный — голод. Возможно, что в этом проявляется мудрость творца: всякое благо нужно заслужить.

Я глубоко убежден, что это так. Здоровье не продается в лавочке. Если бы оно продавалось, то богатые люди поражали бы нас его избытком.

Поток крови разносит питание по всему телу. Во время голода питание прекращается.

Кровяной поток сейчас же должен найти другой источник, чтобы поддерживать процесс окисления. Он начинает «разрабатывать залежи цемента» на стенках сосудов. Автор с большим удовольствием констатировал у пациентов понижение артериального давления до нормального, иногда всего после недельного голодания. Процесс очищения не ограничивается только кровообращением, жидкая плазма проникает во все мельчайшие клеточки тела. Уменьшаются опухоли на суставах человека, страдающего от ревматизма, и вспухшие железы приобретают первоначальную эластичность, избавляясь от цементирующих и жировых покровов. По этой же причине начинают лучше функционировать все органы чувств.

Голод не только самым эффективным образом восстанавливает физическое здоровье, но обостряет ясность и четкость мышления. Автор помнит разговор с великим Бернардом Шоу за несколько месяцев до его кончины. Вряд ли кто станет оспаривать, что это был один из самых выдающихся умов нашего века. Сам Шоу приписывал успех своих литературных трудов благотворному влиянию голода, усиливающего подачу крови к мозгу.

И, наконец, голод необходим для нашего духовного и душевного здоровья.

Лучший мир, населенный лучшими людьми, так легко осуществим! Отдадим должное голоду.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

Почему так мало докторов предписывают лечение голодом? Отчасти потому, что голодание как процесс недостаточно изучено, а отчасти потому, что доктор иногда боится, что голод является слишком сильным потрясением для больного организма.

Клинический опыт автора свидетельствует: пациент должен верить, что голод может освободить его от недуга и возвратить здоровье.

Автор накопил опыт по преодолению препятствий на пути голодающего.

Если пациент был тучен, весил слишком много и страдал от несварения желудка, автор сперва прописывал трехдневную диету из фруктовых или овощных соков, чтобы освободить кишечник, и утром, в течение трех дней, — слабительное. В случае небольшого воспаления кишечника фруктовый сок нужно заменить только овощным.

После трех дней жидкой диеты пациент может перейти к голоданию, и

ему разрешается пить только чистую, свежую «мягкую» воду, свободную от хлора (т. е. не городскую из водопровода). Дистиллированная вода, в количестве 7—8 стаканов в день, рекомендуется, но только при жажде.

Такой пост продолжается от трех до пятидесяти дней, смотря по состоянию здоровья пациента, роду болезни и в зависимсоти от обстановки, его окружающей. В связи с этим необходимо предупреждение: голодание дольше десятидневного должно проходить под наблюдением специалистов, в специальном учреждении. Голодающий должен воздерживаться от утомляющей активности, отдыхать, держать ноги в тепле. Усиленно рекомендуется днем лежать на солнце, которое помогает процессу очищения через поры кожи.

При серьезных сердечных заболеваниях и при болезнях почек у пациента наблюдается прилив воды к ногам, что заметно по опухолям вокруг суставов. В таких случаях очень помогает мед с водой (от двух и до десяти столовых ложек в день).

В большинстве случаев скопление воды в конечностях наблюдается у пациентов, которые ранее лечились лекарствами и впрыскиваниями. К таким медикаментам относятся дигиталис, адреналин и др., что очень затрудняет лечение. Организм таких пациентов нужно постепенно отучить от привычки к лекарствам, на что иногда уходит несколько месяцев.

Во всех случаях при голодании очень помогает правильный массаж и «разминание» суставов по системе хиропрактики.

ПРИМЕРЫ ИЗ ПРАКТИКИ

КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Года два тому назад у меня был интересный случай в связи с лечением голодом. Мать привела двух своих детей в возрасте двух и пяти лет, у которых была так называемая «крокодиловая кожа». Бедная мать просила дать лекарство, которое могло бы излечить эту накожную болезнь.

Я дал ей витамины, рекомендовал не кормить детей два дня и привести их через неделю. Женщина не поняла или ослышалась и через неделю пришла ко мне взволнованная и упрашивала, чтобы я разрешил бедным детям есть; они так изголодались за неделю, что начали собирать крошки хлеба с полу. Недоразумение выяснилось, но я посмотрел на детей и увидел чудо: их «крокодиловая кожа» исчезла без следа, щечки были розовые и нежные, как кожа персика.

ДИАБЕТ

Сорокавосьмилетний пациент, страдавший от диабета двенадцать лет, принимал все большие и большие дозы инсулина и, наконец, обратился ко мне. Выяснилось, что кишечник у него был сильно ослаблен, что еще более осложнялось расширением предстательной железы. Прощупывание брюшной полости показало, что у пациента органы испражнения были стянуты и перепутаны многими срастаниями. Это случается часто с людьми, ведущими сидячий образ жизни, а мой пациент был часовых дел мастер.

Он предпочел грейпфрут для своей трехдневной жидкой диеты, принял слабительное три раза по утрам и начал свой 26-дневный голод. Несмотря на то, что первые дни он чувствовал сильную слабость, он не пропустил ни одного рабочего дня. После пятого дня голодания слабость прошла. Он был поражен, как легко ему стало подниматься по лестнице и совершать длительные прогулки.

За двадцать шесть дней он потерял в весе около 12 кг и на двадцать седьмой день начал принимать пищу. Ему пришлось принимать немного инсулина, когда он возвратился к своей привычной пище, но дозы постепенно уменьшались и, наконец, стали не нужны совсем. Содержание сахара в крови вернулось в норму.

СУСТАВНЫЙ РЕВМАТИЗМ

Дипломированная сестра милосердия пятидесяти лет, работающая в госпитале, жаловалась на невыносимые боли. Она не могла заснуть без снотворных порошков, доза которых все время увеличивалась.

Было решено, что она временно оставит работу и ляжет в больницу для двухмесячного поста, чтобы совершенно изменить образ жизни. К моему удивлению, она сразу же согласилась, так как была совершенно измучена болезнью и была готова на все.

Мы начали опять-таки с трехдневной жидкой диеты и слабительного. Это было необходимо потому, что она была чрезмерно тучна и кровь у нее была сильно «засоренной». Затем начался голод, и пациентка была окружена самыми благоприятными условиями. Может быть, тут уместно упомянуть, что психотерапия чрезвычайно важна во всех случаях лечения голодом.

Пациентка голодала сорок четыре дня. Опухоль лодыжек, появившаяся на десятый день, прошла после приема меда: трижды в день по столовой ложке. После десятого дня пациента не чувствовала уже никакой боли, а здоровый нормальный сон возвратился на второй день. Все-таки несколько раз были периоды какого-то беспокойства, но они совсем исчезли.

СЕРДЕЧНАЯ АСТМА — ГРУДНАЯ ЖАБА — ВОДЯНКА

Это был один из самых трудных случаев, и конечные результаты еще не выяснены. Женщина сорока восьми лет и весом 112 кг не могла за полтора года ни разу заснуть лежа. Она сидела в кресле днем и ночью, задыхаясь. Когда я был вызван, окружающим казалось, что пришел ее последний час.

Пациентка долгое время принимала сильные дозы дигиталиса, брома и даже стрихнина. После трехдневной жидкой диеты на фруктовом соке, но без наркотиков, началось голодание, и после семи дней опухоли с лодыжек исчезли. Пациентка снова могла надеть ботинки, чего не делала многие месяцы. Припадки астмы повторялись реже и становились слабее, а на второй неделе прекратились. Через 24 дня пациентка настояла на том, чтобы закончить голод. В диете были овощи, фрукты, творог. Через пять дней после окончания голодания у нее неожиданно снова опухли лодыжки. Опухоли постепенно распространились вверх до брюшной полости. Картина стала прежней, хотя дышать пациентка стала легко.

По всему было видно, что ее сердце, почки и печень так привыкли к лекарствам, что отказывались функционировать без них. Как ни горько было, пришлось прибегнуть к химиотерапии. Правда теперь было достаточно самых малых доз. Мы надеемся, что сможем постепенно и их свести на нет.

Опыт показал, что щедрые порции меда помогли ее сердцу, пищеварению и почкам больше, чем другие лекарства. Надо надеяться, что курс лечения будет скоро окончен.

ФИБРОЗНАЯ ОПУХОЛЬ

Женщина тридцати восьми лет, напоминающая фигурой беременную, готовую разрешиться двойней, имела опухоль в 8 кг весом.

Жидкая диета на фруктовом соке три дня и голод на шесть недель. На второй неделе опухли ноги, но немного аминовой кислоты и меду с водой удалили опухоли за месяц.

Интересно отметить, что чрезмерная менструация нормализовалась в начальный период. Маточные выделения прекратились. Ничего, кроме промывания водой с небольшим количеством яблочного уксуса, не применялось.

Опухоль уменьшалась с каждым днем. К концу голодания она была величиной с большой лимон. Думаю, что остаток массы опухоли можно удалить только оперативным путем. Пациентка находится под постоянным наблюдением и увеличения опухоли не наблюдается.

ЖЕЛУДОК И ЯЗВА ТОЛСТОЙ КИШКИ

Пятидесятидвухлетний мужчина, исхудалый и истощенный постоянной кровавой рвотой и кровавым стулом. Кровь темно-красная и видом напоминает кофейную гущу — указание на язву, кровоточащую толстую кишку.

В таком состоянии голодание можно начать только после того, как кровотечение прекращено и восстановлено воспроизводство крови. Пациент начал жидкую диету на морковном соке. Вдобавок ему давали молоко из сырых индийских орехов («кишью»), подсолнуха и кунжута с медом. Поразительно, что кровотечение остановилось на второй день диеты и через десять дней прошли боли. Дальше следовала специальная диета, куда кроме морковного сока входила и твердая пища — морковь, орехи, лук, миндаль, кунжутное семя (в равных пропорциях) измельчались, смешивались с сырыми яйцами в однородную массу и слегка запекались в духовке. Эта диета продолжалась месяц, и пациент выздоровел, прибавил в весе 7 кг.

ПСОРИАЗ

У мужчины сорока пяти лет лицо, колени, локти покрылись чешуйчатой «крокодиловой кожей». Голодание в течение 32 дней было совмещено с гальваническим лечением поджелудочной железы, чтобы удалить скопившиеся там железистые отложения. Установлено, что поджелудочная железа непосредственно влияет на состояние кожи. В ней вырабатываются энзимы, необходимые для нормальных обменных кожных процессов. Если появляется накожное заболевание, значит, снабжение энзимами прекращено или недостаточно.

Прежде всего очистилось лицо пациента, а затем и другие пораженные части тела.

Этому человеку приходится только удивляться, почему такое простое, быстрое и действенное лечение, как голод, ему никто не посоветовал раньше?

ДИЕТА И ЗДОРОВЬЕ. ФИЗИОЛОГИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Существуют три самые лучшие диеты:

1. Сырая вегетарианская диета (сырые овощи и фрукты, овощные соки из них, орехи).

2. Та же вегетарианская диета, но с добавлением вареных овощей, вареных и печеных фруктов. Обе диеты бескрахмальные и безмолочные.

3. Диета мясная. Как и две предыдущие диеты, она бескрахмальная и безмолочная. Автор не предлагает ее каждому, ибо организмы разные и диета может варьироваться!

Самое главное для лечения и предупреждения болезней диетой — соблюдение правил.

1-е правило. Нельзя есть протеины (мясо, рыбу, яйца и пр.) одновременно с крахмалами (хлеб, картошка, рис, горох, бобы и пр.).

2-е правило. Если есть возможность, избегайте жидкой пищи (суп, борщ и т. п.). Хотя есть жидкая пища очень хорошая и желательная для диеты, весь трагизм положения в том, что она поглощается без пережевывания. Это в конце концов приводит к болезням пищеводного тракта, так как пища поступает в желудок без слюны (птиалина).

3-е правило. Следует очень долго жевать пищу перед проглатыванием. Многие страдающие болезнями пищеводного тракта пытаются вылечиться лекарствами. Они не осознают или не знают, что никакие лекарства не помогут, а поможет только самодисциплина. Научитесь жевать медленно, и многие неполадки в пищевом тракте будут исправлены.

Пережевывать нужно от 15 до 30 раз (иногда и больше), в зависимости от характера и жесткости пищи.

Автор этих строк спросил как-то фармацевта одной из крупных аптек: «От каких болезней вы готовите больше всего лекарств?» Фармацевт ответил: «95 процентов — от болезей пищеводного тракта и только 5 процентов — от всех остальных». Возможно, это несколько преувеличено. Но можно с уверенностью сказать, что минимум 40 процентов приходится на газы в желудке и кишечниках. Очень неумно пытаться врачевать их аптекой и химикалиями, содой, содовой водой или сельтерскими препаратами. Надо знать причину образования газов, избавиться от них диетическим путем.

Газы образуются от приема пищи протеиновой вместе с крахмальной. Наш организм и пищеварительная система устроены так, что желудок на протеин и крахмал вырабатывает взаимопротивоположные ферменты (один — кислотный, другой — щелочной). Они вступают в борьбу и уничтожают друг друга. Вследствие этого пища не растворяется и входит в тонкие кишки не жидкой, а «куском», гниет и бродит! Это гниение и брожение начинается еще в желудке. Вот картина образования газов.

Слушатели многочисленных лекций автора задавали часто такой вопрос: «Наши отцы и деды всегда ели протеины с крахмалами и доживали до 90 лет, редко болели...». Приходилось отвечать, что мой прадед по матери умер в 107 лет, а его отец в 114 лет. Но эти Мафусаиды довольно редкое исключение, а, как правило, люди умирают и в 40, и в 50, и в 60, редко чуть старше. Огромный процент рано умерших приходится на страдавших

долгие годы болезнями пищеводного тракта и почти непременно газами.

Теперь укажем на несколько причин, от которых возникает диспепсия— начальная стадия болезни пищеводного тракта. С ней надо непременно справиться, так как она потом может привести к гастриту, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, болезни тонких кишок, колиту и пр. К диспепсии кроме двух выше названных причин ведут:

3. Прием пищи в нерегулярное время.
4. Переедание.
5. Быстрое поглощение пищи.
6. Нервное напряжение.

Поясним эти пункты.

Пункт 3-й. Начать принимать пищу в строго определнные часы дня и... диспепсия пройдет. Если диспепсия или гастрит появились у работающего в три разные смены (каждую неделю — другая), то единственный выход покончить с болезнью пищеводного тракта — поступить на работу в одну смену.

Пункт 4-й. Прекратить переедание и довольствоваться минимальным количеством пищи.

Пункт 5-й. Он сходен с разделом о жевании, о котором мы уже говорили.

Пункт 6-й. Успокоить нервы отчасти самовнушением и самодисциплиной, отчасти правильной диетой и обратиться к врачу-гербалисту, который даст препарат из целебных, успокоительных трав.

РЕЦЕПТЫ

1. СИЛЬНЕЙШЕЕ СРЕДСТВО ПРОТИВ РЕВМАТИЗМА

Из всех противоревматических лекарств самое сильное, радикальное — корень-борец, он излечивает ревматизм в любом виде.

Способ приготовления лекарства:

Взять 100 г. корней борца (надо брать только корень, а не стебли), залить их литром водки или разведенного аптекарского спирта 60% крепости, поставить в теплое место на три дня. Когда настойка приобретет цвет крепкого чая, она готова.

Способ употребления:

Лицам с очень слабым сердцем рекомендуется употреблять при каждом втирании не больше одной чайной ложки настойки (вообще же доза — одна столовая ложка). При втирании средства усиливается кровообращение настолько, что больной тотчас чувствует необычайное сердцебиение. Если болят обе руки и ноги, следует подвергать втиранию только одну ногу, на следующий день другую; далее одну руку и т. д. Этот порядок необходим вследствие действия лекарства на сердце больного. Настойку втирать досуха, место втирания (ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБЕРНУТЬ ФЛАНЕЛЬЮ), а поверх — шерстяной материей, чтобы не допустить притока холодного воздуха. Втирание делать на ночь. Утром повязку снять. Через два часа после этого намочить тряпку холодной водой, крепко выжать, обтереть ею подвергнутое втиранию место, делать это надо быстро. Медленное обтирание может привести к простуде. Если ревматизм очень болезненного свойства с опухолями, то втирание настойки делается в продолжении четырех или пяти недель ежедневно перед сном. Пить настойку корней борца не рекомендуется.

Желающие пользоваться этим средством должны **следовать точно указанию.** Когда упомянута фланель, то речь идет именно о фланели. Шерстяная — шерсть.

Сразу же после втирания борца обязательно вымыть руки с мылом и щеткой, чтобы удалить из пор рук частицы этого чудовищной силы лекарства. Если кто-либо, не вымыв тщательно руки, станет умываться он рискует остаться без глаз. Следует всегда помнить, что борец сильно ядовит. Иногда телята, съевшие по одному-два листка, падали замертво.

Чтобы показать читателю, насколько важно следовать в точности каждому указанию при пользовании данным средством, автор приводит следующий пример.

Известый натуралист Кнейп больным простудой с высокой температурой

рекомендует наполнить ванну холодно-ледяной водой и стоять в ней ровно одну минуту. Затем, надев шерстяные чулки, беспрерывно и быстро ходить по комнате в течение пятнадцати минут. Потом ложиться спать. Даже малейшее отклонение от предписаний врача или легкомысленное отношение к изготовлению лекарства и пользованию им может привести к трагическим и непоправимым последствиям.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДАННЫЕ К РЕЦЕПТУ 1

Борец обычно растет в долинах, по берегам ручьев и речек, иногда на вершинах гор и по склонам, хорошо проветриваемых. Сбор (выкапывание) корня производится в сухие дни июня-июля. В это время он достигает наибольшей лечебной силы. Корень тщательно моют и высушивают в прохладном, проветриваемом затененном месте.

Так как растение крайне ядовите, обращаться с ним надо очень и очень осторожно.

Если больные заметят, что от втираний на коже появляются язвочки, которые причиняют страданий больше, чем ревматизм, пусть не пугаются. Это и служит доказательством, что настойка борца начала оказывать свое действие. На время втирания следует прекратить, чтобы дать телу отдохнуть. Как только ранки заживут, лечение возобновляется, если ранки появятся снова, втирания должны быть опять прерваны. Обыкновенно больше двух раз язвочки не возникают.

2. СНАДОБЬЕ ОТ РЕВМАТИЗМА АФОНСКОГО ИНОКА

Взять нужно:

1. Азотной кислоты или простой водки . . . . . 100 г.
2. Горячей воды . . . . 100 г.
3. Нашатырного спирта . . . . 120 г.
4. Скипидара . . . . 60 г.
5. Стручек красного перца нарезать
6. Муравьиного спирта . . . . 20 г.
7. Медвежьего сала . . . . 30 г.
8. Оподельдок . . . . 45 г.
9. Копайского бальзама . . . . 15 г.
10. Гусиного сала . . . . 30 г.
11. Деревянного масла . . . . 50 г.
12. Камфорного спирта . . . . 30 г.
13. Коровьего (скоромного) масла . . . . 50 г.
14. Веймарского бальзама . . . . 30 г.

Влить все в бутылку (из под шампанского) в том порядке, в каком перечислены вещества. Перед втиранием каждый раз взбалтывать. Натирать все тело, начинать с груди и шеи, кроме живота и ниже, а также беречь глаза. Больные члены еще раз жирно намазываются, обкладываются смоленой паклей и забинтовываются. Лечение проводить один раз в сутки, на ночь. Возможны сильные боли, даже несколько дней. Делать нечего — нужно терпеть, потому что с болью выходит болезнь. Лекарство вылечивает всякого рода ревматизм, даже застарелый и мучительный.

Автору кажется, что в этом рецепте есть ошибка. Всегда льют кислоту в воду, а не наоборот. При этом кислоту надо лить в воду очень медленно, почти капля за каплей. Если лить воду в кислоту, может произойти взрыв. Медвежье сало можно заменить собачьим.

3. ВЕЛИКОЕ И УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО РУССКИХ ЛЕКАРЕЙ ОТ ВСЕХ ВИДОВ РЕВМАТИЗМА, И СУСТАВНОГО ВКЛЮЧИТЕЛЬНО

800 г сенной трухи положить в ситцевый мешок и кипятить в кастрюле или другой посуде с 3,5 или 7 литрами воды в течение 30 минут. Отвар влить в ванну и добавить горячей воды до половины, сесть в ванну и закрыть ее брезентом так, чтобы края брезента свисали. Сенная труха содержит много эфирного масла — сильного лечебного средства против ревматизма. Если ванну не закрыть брезентом, оно будет испаряться. Под брезентом эфирное масло входит в тело через поры. Кроме брезента годится всякая материя, которая не пропускает пар. Вода в ванной должна быть такой горячей, какую только можно вытерпеть, по мере остывания добавлять горячую вновь. Для застарелого мускульного ревматизма принять от 30 до 45 ванн. Для больных в острой начальной стадии суставного ревматизма от 40 до 60 ванн. Одновременно с ваннами из трухи применяют еще и припарки из нее. Утром и в обед припарки, а перед сном — ванны.

ПРИПАРКИ: Прокипяченную (не менее получаса) в большом закрытом котле горячую сенную труху накладывать на больные места и забинтовывать толстым слоем фланели или шерстяной материи. Через два часа снять компресс, в особо тяжелых случаях накладывать припарки на ночь после ванны. Сенная труха должна быть каждый раз свежей. Некоторые знахари рекомендуют длительность ванны один час, другие — 45 минут, а иные— только 20. При застарелом ревматизме, особенно суставном, следует принимать ванны ежедневно, а при менее тяжелом — через день. Применять это средство при больном сердце опасно. Людям со слабым сердцем принимать ванны не более 15—10 минут. Они должны посоветоваться с врачом.

После курса лечения сенной трухой, пить настойку из корня сарсапарели: 30 г на два литра хорошего виноградного вина, белого или красного. Настаивать в хорошо натопленном помещении (с температурой примерно 25 градусов Цельсия) в течение двух недель и взбалтывать ежедневно. Доза: одна рюмка три раза в день за час до еды.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ЛЕЧЕНИИ РЕВМАТИЗМА

Д-р Н. Вокер в своих книгах—«СЫРЫЕ ОВОЩНЫЕ СОКИ И СТАНОВИТЕСЬ МОЛОЖЕ» — пишет, что основная причина ревматизма — потребление мяса. От мяса в организме человека образуется много мочевой кислоты. Ее кристаллы, острые как стекло, оседают в мускулах и причиняют острую боль. Доктор Вокер советует прекратить есть мясо и перейти на вегетарианский стол из сырых овощей и фруктов. По мнению других, ревматизм вызывается избытком альбуминов в организме. Помимо мяса альбумин содержится еще в рыбе, яйцах. Все медицинские светила считают, что главное средство при лечении ревматизма — диета, чисто вегетарианская. По мнению д-ра Вокера и других ученых, совершенно бессмысленно, с одной стороны, лечиться от ревматизма какими бы то ни было средствами, а с другой стороны, продолжать есть мясо, накапливая кристаллы мочевой кислоты в организме, — источник всех ревматических болей. Старые лекари не помышляли о диете и вылечивали всех ревматиков. Следует оговориться, что пациенты были русские, они соблюдали все большие посты, но и среды и пятницы. Видимо, во время постов происходило избавление от вредных токсинов и кристаллов мочевой кислоты. Мудрец сказал: «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ БОЛЕЗНИ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЕЕ ЛЕЧЕНИЕ». Совре-

менникам следует помнить это изречение и вместо постов переходить на вегетарианскую диету (сырые овощи и фрукты в году) предохраняют всех и каждого от мук всех видов ревматизма и многих других болезней. Помимо диеты необходимо один раз в неделю голодать.

Многие спросят (Так, значит, без диеты или поста нельзя надеяться, что лечение сенной трухой будет плодотворно?). Нужно заметить, что лечение сенной трухой будет плодотворно при соблюдении диеты и постов. Курс лечения сенной трухой — (40—60 ванн), следует сделать передышку в 2—3 недели и продолжить курс лечения. Сенная труха или вылечивает болезнь полностью, или лечит на долгий срок.

4. СТАРИННЫЙ РУССКИЙ НАРОДНЫЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ РЕВМАТИЗМА (СРЕДСТВО СЛАБОЕ)

Взять 200 г соли и 100 г сухой горчицы. Добавить к ним столько керосина (хорошей очистки), чтобы получилась смесь вроде сметаны. Втирать на ночь досуха.

Это же средство лучше всякого глицерина и кремов поможет смягчению кожи рук.

5. СТАРИННОЕ СРЕДСТВО ОТ РЕВМАТИЗМА

Растопить одну чайную ложку сливочного масла и смешать до кашицы с бодягой. Смесь втереть в больные места на ночь и завязать фланелью, проделать это 1 раз. Если будут снова чувствоваться боли, то через неделю следует повторить сеанс лечения. Чаще втирать смесь бодяги с маслом нельзя, т. к. появится сыпь от раздражения кожи. При втирании кожа горит.

6. ВЫДАЮЩЕЕСЯ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ХРОНИЧЕСКОГО РЕВМАТИЗМА С ОПУХОЛЯМИ И БОЛЯМИ В СУСТАВАХ

Березовые почки применяются при лечении всех видов ревматизма. Почки настаиваются на воде или спирте, и настойка применяется для втирания. Иногда подобного рода настойка в малых дозах применяется для втирания и в малых дозах применяется внутрь. Березовые почки иногда завариваются кипятком, настаиваются некоторое время в чайнике, и больной пьет их как чай для того, чтобы вызвать потение. Однако мазь из березовых почек считается более сильным и действенным средством лечения. Она употребляется для натирания больных мест при лечении всякого рода ревматизма, не исключая наследственного и сифилитического происхождения.

Эта высокоцелебная мазь приготовляется так: взять 700 г совершенно свежего, непастеризованного и несоленого коровьего масла. Масло положить в глиняный горшок вместе с березовыми почками: слой масла в полтора сантиметра толщиной чередовать с таким же слоем почек до тех пор, пока горшок не будет полным. Затем закрыть горшок крышкой, обмазать ее вокруг тестом и поставить горшок на 24 часа в хорошо протопленную русскую печь. Затем выжать масло из почек и положить в него 7—8 граммов камфоры, истолченной в порошок. Держать мазь в прохладном месте крепко закрытой. Мазью следует натирать все больные ревматизмом места не менее одного раза в день, вечером, перед сном.

НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ ЛЕЧЕНИЯ РЕВМАТИЗМА МУРАВЬЯМИ

А. Следует взять всю муравьиную кучу со всем содержимым: муравьями, их яйцами, древесной трухой и пр. Покрыть больные места ревматика марлей, сложенной вдвое и высыпать все на марлю. Это средство окажется действенным даже в том случае, если члены (руки или ноги) парализованы. Еще лучше сшить мешки по форме больных членов (рук или ног). Насыпать в них содержимое муравейника и завязать мешок возле поясницы. Такие мешки должны оставаться на больном от двух до трех дней. Необходимо терпеть и стоически переносить укусы муравьев. После снятия мешков больному следует дать один день отдыха, а затем продолжать курс лечения до тех пор, пока болезнь не исчезнет совершенно.

Б. МУРАВЬИНЫЙ СПИРТ, что продается в аптеках, пить несколько раз в день. Доза: 20, 40, 60 капель.

В. МУРАВЬИНАЯ ВАННА (сухая). Снять примерно 10 см. верхнего слоя муравейника и отбросить в сторону. Затем положить на муравейник больную руку или ногу пациента и закрыть льняными полотенцами, предварительно смазав тонким слоем анисового масла или меда ту их часть, которая касается руки или ноги больного. При лечении всего тела можно расстелить на муравьиной куче рубашку, чтобы она пропиталась муравьиным спиртом, а затем надеть ее на больного.

Незыблемое правило. Средства для лечения муравьями употребляются до тех пор, пока наружное применение не вызовет обильное потение, а внутреннее покраснение кожи и шелушение.

9. СТАРИННОЕ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ РЕВМАТИЗМА

Свежих земляных червей залить водкой (в стекл. банку) до верхнего слоя червей. Накрыть банку толстой бумагой и завязать шнуром!!! Держать банку на солнце в течение нескольких дней. Втирать настойку в больные места хотя бы 1 раз в день.

10. ДВА МЕКСИКАНСКИХ СРЕДСТВА ОТ РЕВМАТИЗМА

А. Вскипятить один литр воды, добавить туда три чайных ложки английской соли и одну четверть чайной ложки виннокаменной соли, три лимона, нарезанных ломтиками со шкуркой, и настаивать 12 часов. Пить каждый день утром натощак один чайный стакан. Перед приемом бутылку взбалтывать. Следует упомянуть, что английская соль бывает двух сортов: белая, или химически чистая, для приема вовнутрь, и серая — для ванн. Для описанного рецепта годится только белая.

Б. Следует взять: камфоры — 50 г, горчицы в порошке — 50 г, спирту — 50 г ,сырого яичного белка — 100 г. Налить спирт в чашку, растворить в нем камфору, всыпать в эту смесь горчицу и растворить ее, затем добавить белок и, размешав, превратить лекарство в своеобразную мазь. Эту мазь следует втирать один раз в день, вечером перед сном, но не следует втирать досуха. Затем надо намочить тряпку, отжать и обтереть ею натертые места.

11. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ БОЛЕЙ В ПОЯСНИЦЕ, КРЕСТЦЕ, СПИНЕ, ЛОПАТКАХ И ПЛЕЧАХ

Эти боли являются результатом простуды, жизни в сыром помещении, а иногда — следствием сифилиса. Если болезнь началась после простуды, надо непременно втирать мазь из березовых почек (рецепт 7).

Затем на больное место следует наложить слой свежих березовых листьев, забинтовать и не снимать повязку до утра. Березовые почки содержат масло феноменальной целебной силы.

12. ЧУДЕСА ЛЕЧЕНИЯ РЕВМАТИЗМА УКУСАМИ ПЧЕЛ

Ловят на цветке пчел. Берут за крылья и сажают на больное место. Пчела почти всегда немедленно кусает. Следующий укус производить через сутки после первого, на 4—8 см от места первого укуса. В первый день сажают одну пчелу, на следующий — двух, на третий трех и так до пяти. Затем дают больному один или два дня отдыха и производят укусы в обратном порядке, то есть начинают с пяти пчел и убавляют каждый день по одной. Если больной все еще чувствует боли, то через неделю повторить курс лечения. После второго курса надо дать больному две недели отдыха перед тем, как подвергнуть его третьему курсу лечения, если необходимо, но это бывает редко.

13. НАДЕЖНОЕ СРЕДСТВО ОТ РЕВМАТИЗМА НА ВИНЕ

Этим средством русские лекари лечили ревматизм многих разновидностей. Им же в России лечили, и не без успеха, сифилис.

Взять 100 г корня сарсапарели и 2 литра виноградного вина высшего качества. Вина низкого качества не годны, так как они содержат танин, понижающий целебную сарсапарели. Настаивать следует в комнате с температурой 20—23 градуса Цельсия в течение двух недель с ежедневным взбалтыванием.

Доза: по одной рюмке три раза в день. Лучше принимать за один час до еды. В Сибири, где виноградных вин мало, пользуются водкой разводя в той же пропорции и принимая ту же дозу. Во время лечения настойкой сарсапарели нужно остерегаться простуды и сквозняков.

14. СИБИРСКОЕ ЗНАХАРСКОЕ СРЕДСТВО ОТ РЕВМАТИЗМА

Взять большую мягкую тряпку, намочить ее в керосине хорошего качества и приложить к больному месту, сверху обмотать большим полотенцем. Через некоторое время больной почувствует, что тело довольно сильно горит под полотенцем. Если жжение становится нестерпимым, полотенце следует немного ослабить, но совсем не снимать. Держать полотенце от 30 минут до двух часов. После снятия полотенца и тряпки, смоченной керосином, рекомендуется смазать вазелином те места, где был наложен компресс.

15. ПОПУЛЯРНОЕ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ РЕВМАТИЗМА

В бутылку из-под шампанского с хорошей пробкой налить 200 г деревянного масла (можно прованского, добавить от 10—20 стручков красного перца, в зависимости от желаемой крепости, налить туда же 200 г хорошо очищенного керосина. Хорошо взболтать. Настаивать в теплом месте 9 дней, ежедневно взбалтывая. Этой смесью делать втирание на ночь. Утром следует надевать шерстяное нижнее белье и шестяные чулки.

16. НОВЕЙШИЕ И ВЕРНЕЙШИЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ ВСЕХ ВИДОВ РЕВМАТИЗМА И В ОСОБЕННОСТИ СУСТАВНОГО

Причина ревматизма — избыток мочевой кислоты в организме. При лечении ревматизма надо надолго отказаться от мясной пищи, перейти на вегетарианскую, сырые овощи и фрукты. При лечении суставного ревматизма надо забыть мясное на всю жизнь. Очень помогает сок моркови и сельдерея.

Пропорция: 300 г сока сельдерея — 700 г морковного сока. Рекомендуется принимать солнечные ванны.

Лечение ревматизма надо начинать с основательной очистки организма и обязательно при этом голодание, чтобы освободить организм, кишечник, от накопившегося там шлаков. Это ускоряет выздоровление. ЧИСТКА ОРГАНИЗМА И ГОЛОДАНИЕ» излечивает многие болезни.

Примечание: Лицам, страдающим аппендицитом, воспалением кишечника (язвы), подобная методика не рекомендуется. Им следует переходить к диете. Лучше голодать понемногу, но чаще. Д-р Ньюман рекомендует ЧИСТКУ ОРГАНИЗМА И ГОЛОДАНИЕ таким образом. Утром, после пробуждения развести 1 ложку английской соли в полстакане крутого кипятка (лучше дистиллированной водой). Добавить сок от 2 лимонов, долить 1 стакан холодной водой (лучше дистиллированной) и выпить. Через 20 мин. взять 1/2 стакана морковного и сельдерейного сока или столько же сока цитрусовых фруктов (апельсины, лимоны), разбавить полстаканом дистиллированной воды и выпить. В течение всего дня пить сок с дистиллированной водой каждые полчаса. Во время чистки не следует принимать какой бы то ни было пищи, хотя, голод сильный, можно съесть один апельсин вечером. Иногда в связи с чисткой и голоданием могут возникнуть головная боль, тошнота и слабость. Это явление временное, и оно скоро пройдет.

ГОЛОДАНИЕ. После одних суток ЧИСТКИ организма следует переходить на голодание или своеобразный пост: в течение одного-пяти дней принимать только одни овощные соки (как можно больше). Каждый вечер следует ставить клизму, чтобы избавиться от «отбросов».

Один день в неделе полное голодание рекомендуется всем: здоровым и больным, чтобы дать природе очистить организм от ядовитых веществ, которые могут впоследствии послужить причиной той или иной болезни.

Тем, кто не может подвергнуть себя процессу чистки по причинам, упомянутым выше, следует принять слабительное вечером, накануне поста.

В промежутках между постами или голоданием следует питаться, главным образом, салатами и сырыми овощами с чрезвычайно малым количеством такой пищи, как молоко, сыр, яйца, рыба и мясо. Совершенно должны быть исключены из диеты пищевые продукты высококислотного характера, содержащие белый сахар и белую муку, варенья, конфеты, пикули (мелкие огурцы в рассоле с добавлением уксуса), сам уксус, приправы, сдобренные перцем, и пр., алкоголь, крепкий чай, кофе, какао, жареная пища.

ЧИСТКА ОРГАНИЗМА по д-ру Вокеру. Перед началом голодания, вечером перед сном, принять слабительное (лучше смесь английской и глауберовой солей). После приема слабительного (если больной не спит, надо выпивать каждые полчаса апельсиновый сок с некоторой примесью лимонного сока в течение суток и не есть ничего). Перед приемом слабительного следует сделать клизму. Резиновая трубка для клизмы д. б. с карандаш

толщиной и обильно смазана растительным маслом на 50 см ее нижнего конца. Вазелин или другое средство применять не советуем. Наполнить банку 2 л. теплой воды и неплохо бы добавить сок от 2—3 лимонов, хотя и не обязательно. Затем конец резиновой трубки (без наконечника) следует вставить в задний проход и постепенно ввести на 50 см. Если трубка встретит препятствие, то не надо ее толкать дальше.

Клизму по д-ру Вокеру следует принимать на коленях и локтях, чтобы вода проникла глубже и промыла лучше. Затем следует голодание и диета. «Русская и финская бани играют огромную роль».

17. ДВА ВЫДАЮЩИХСЯ СРЕДСТВА ОТ ГЕМОРРОЯ

А. Цветы от растения КОРОВЯК следут заварить в чайнике и пить как чай. Этим средством в г. Екатеринбурге знахарка г-жа Олигер вылечила сотни и сотни больных геморроем всех видов. Кровотечение останавливается через 1—3 дня, и еще через несколько дней исчезает совсем.

В Монголии лама лечит: прогревают геморройные места над дымом копыт разных животных, в том числе лошади, и геморрой исчезает.

Б. Вскипятить в кастрюле литров семь воды. Растворить в этом кипятке 400 г квасцов. Закрыть кастрюлю лучше всего деревянной крышкой. В центре крышки должно быть отверстие около 5 см в диаметре. Над этим отверстием прогревать паром задний проход до тех пор, пока будет выходить пар. После сеанса смазать задний проход (внутри и снаружи) вазелином и обязательно принять слабительное. Некоторые лекари советуют сначала принять слабительное и прочистить кишечник, а затем делать прогревание. Прогревание следует делать не чаще, чем раз в неделю. Двух или трех прогреваний вполне достаточно. Начинать лечение следует соединяя прогревание паром квасцов с питьем чая из сушеных цветков Царского Скипетра.

18. РУССКОЕ НАРОДНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО ГЕМОРРОЯ

Взять толстый глиняный горшок и налить в него 2 литра молока. Опустить туда четыре большие головки лука. Горшок закрыть. Все это парить в духовке на медленном огне. Способ лечения тот же,что и с квасцами с горячей водой — закрыть горшок деревянной крышкой с отверстием и прогревать задний проход над паром. Можно повторить сеанс через три дня, трех или четырех прогреваний достаточно. За 6 часов до сеанса принять слабительное, а перед и после сеанса смазать в заднем проходе вазелином. Это средство незаменимо при лечении внутреннего геморроя.

19. ЛЕЧЕНИЕ ГЕМОРРОЯ ОСИНОВЫМИ ЛИСТЬЯМИ

В центральных губерниях России старухи лечили геморрой этим способом. Старухи брали листья и накладывали их на геморроидальные шишки больного, оставляя их на два часа. Потом давали больному отдых и, в зависимости от давности геморроя, здоровья и возраста больного, снова накладывали свежие листья осины, зорко следя за тем, как протекает лечение. Если больной приходит в беспокойное состояние, листья снимают и осторожно обмывают место. Больному дают передохнуть. Через день-два можно снова наложить листья на шишки. С уменьшением размера шишек следует реже пользоваться листьями осины, постепенно переходя лишь к обмыванию водой. Геморрой — болезнь распространенная. Она возникает

или от простуды заднего прохода, или от сидячей жизни. У женщин — как следствие родов. Удаление оперативным путем не приносит результата, через некоторое время может появиться опять. Данное средство способно предотвратить возвращение болезни.

20. КАВКАЗСКИЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ ГЕМОРРОЯ

Делаем холодное обмывание после каждого испражнения. Затем накладываем холодный компресс на шишки. Он делается из мягкой тряпочки. Держать одну минуту, три-четыре раза в день, не считая обмывания. Так продолжать до тех пор, пока шишки не исчезнут. Это займет от трех недель до полутора месяцев. Воздержаться от спиртных напитков, от работы в стоячем положении. Продолжительный отдых лежа значительно способствует лечению. На Кавказе употребляли ледяные свечи. Для этого делались бумажные цилиндрические формы малого диаметра. Формы наполняют водой и дают замерзнуть. Перед тем как ввести свечу в задний проход нужно конец свечи опустить в теплую воду, чтобы не поранить выводной канал. Перед введением свечи бумажная форма снимается. 3—5 дней держать свечу полминуты, не более. Затем через каждые 3—5 дней прибавлять еще полминуты в зависимости от самочувствия. Пристрастие к спиртным напиткам или продолжительная работа в стоячем положении могут привести к высокой температуре в заднем проходе. В это случае надо делать холодное обмывание и накладывать компресс из мягкой тряпочки. Держать от трех до пяти минут.

21. ПРОСТОЙ НАРОДНЫЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ ГЕМОРРОЯ

Для изготовления лекарства нужны следующие вещества: горючая сера в порошке, виннокаменная соль тоже в порошке, белого цвета. Ромашку пропустить несколько раз через мясорубку и просеять через мелкое сито, чтобы превратить в порошок. Все эти вещества смешиваются в равном количестве. Обычно берется столовая ложка каждого. Соль и горючая сера часто содержат комочки; их необходимо хорошо протереть. Смесь приготовляется на 10 дней, для ежедневного приема перед пищей три раза в день. Принимать по чайной ложке, запивая теплой водой. Порошок приятен на вкус и усваивается легко. Непременное условие — воздержание от алкоголя, больше лежать, после каждого стула обтирать задний проход мокрой тряпочкой.

23. ВЫДАЮЩЕЕСЯ ПЕРСИДСКОЕ СРЕДСТВО ЛЕЧЕНИЯ ГЕМОРРОЯ

Это дымная сидячая ванна из колючек, которые в Персии едят верблюды, или из чеснока. Взять невысокий железный бидон, на дно его положить сильно разогретый на огне кирпич и насыпать на кирпич мелко нарезанный чеснок или колючки. Когда начнет дымить и гореть, то сесть на бидон, чтобы получить дымовую ванну. Продолжать так по мере надобности.

24. РАЗГАДКА «ЧАЯ ПРОТИВ ГЕМОРРОЯ»

Народное название геморроя — почечуй, таким образом, ПОЧЕЧУЙНАЯ ТРАВА и есть геморроидальная трава. Следует заваривать эту траву как чай и пить несколько раз в день. Второе название травы — горец птичий.

25. ХОРОШЕЕ СИБИРСКОЕ И РУССКОЕ СРЕДСТВО ОТ ВНУТРЕННЕГО И НАРУЖНОГО ГЕМОРРОЯ

Это сок свежей рябины. Если его пить весьма продолжительное время, то пройдет даже внутренний геморрой. Этот сок действует лучше, чем слабительные. Следует принимать его три раза в день по две рюмки с добавлением сахара, запивая стаканом воды.

26. ТУБЕРКУЛЕЗ И ЕГО ЛЕЧЕНИЕ. КАК ЛЕЧАТ ЧАХОТКУ В КИТАЕ

С этим бичом человечества в Китае борются довольно простым способом. Больных лечат толчеными медведками.

Для этого китайцы ловят медведок, сушат их и затем растирают в мелкий порошок, смешивая с каким-нибудь сладким сиропом. Определенной дозировки нет. Все делается по личному усмотрению каждого. Приблизительно принимают сразу три столовые ложки, запивая лекарство теплой водой. Время приема не установлено: пьют, когда удобно или возможно, два-три раза ежедневно в течение двух дней.

Обычно через два-три дня у больного появляется аппетит, и он начинает быстро поправляться. В чем же дело?

Многие врачи заинтересовались этим способом лечения, и в Парижском Пастеровском институте был проведен ряд опытов. Медведкам впрыскивали большие дозы туберкулезных палочек (открытых в 1890 году немецким бактериологом Робертом Кохом). Оказалось, что это не приносит никакого вреда, а коховские палочки быстро погибают.

Микроскопическое исследование установило, что белые тельца (лейкоциты), входящие в состав крови медведки, устремляются к бациллам и в течение тридцати-сорока минут окончательно их обволакивают и растворяют.

Через один-два дня после впрыскивания культуры в брюшной полости медведки можно найти множество мелких капсул. Это скопление лейкоцитов, растворивших коховские палочки и образовавших затвердения. Лейкоциты есть в крови всех насекомых, но только медведки способны растворять палочки Коха. Китайцы об этом знали тысячу лет тому назад и успешно пользовались драгоценным свойством медведок.

Можно сказать без преувеличения, что в недалеком будущем этому изумительному средству предстоит сыграть огромную роль в освобождении человечества от чахотки.

27. ЧУДЕСНОЕ ИЗЛЕЧЕНИЕ ТУБЕРКУЛЕЗА

Священник Свешников из окрестностей станции Кинель Самаро-Златоустовской железной дороги был излечен крестьянином-лекарем с помощью весьма незамысловатого средства.

Лекарь каждый день закалывал свинью и сразу же вырезал из туши кусок нутряного сала, которое топил, пока оно было еще теплым. В топленое сало он вливал молоко в пропорции половина на половину и, вскипятив их вместе, давал пить смесь больному. Доза в начале лечения была одна восьмая стакана. К концу лечения лекарь постепенно довел ее до одного стакана в день.

Весь курс лечения продолжался два месяца.

28. СРЕДСТВО РУССКИХ ДЕРЕВЕНСКИХ ЗНАХАРЕЙ ОТ ЧАХОТКИ

Составляется из следующих веществ:

липового меда	— 1,2 кг
мелко нарубленного алоэ (это сильное средство, больным со слабым сердцем его давать не следует)	— 1 стакан
прованского масла	— 100 г
березовых почек	— 150 г
липового цвета	— 50 г
воды	— 2 стакана

Способ приготовления лекарства: растопить мед в кастрюле, потом добавить к меду алоэ и смесь хорошо проварить. Отдельно в двух стаканах воды заварить березовые почки и липовый цвет, кипятя их одну-две минуты. Выжать из березовых почек и липового цвета сок и влить его в мед. Смесь разлить в две бутылки, добавив в каждую поровну прованского масла. Перед употреблением взбалтывать.

Доза: по одной столовой ложке три раза в день.

29. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ПРОТИВ МАЛОКРОВИЯ, НАЧАЛЬНОЙ СТАДИИ ЧАХОТКИ И ИСТОЩЕНИЯ

Берут в равных частях приблизительно по 200 г хорошего какао, нутряного свиного сала (вытопить дома, чтобы топленого получилось тоже 200 г), меда и сливочного масла. Все это положить в алюминиевую кастрюлю и распустить на медленном огне, все время помешивая, чтобы смесь не пригорела. Мешать до тех пор, пока состав не распустится и не станет кипеть. Тогда нужно снять кастрюлю с огня и дать смеси остыть. Когда состав застынет, сложить его в стеклянную банку. Хранить в прохладном, темном месте.

СПОСОБ УПОТРЕБЛЕНИЯ: взять чайную ложку смеси и распустить в стакане горячего, как только можно терпеть, молока. Пить раза три-четыре в день, иногда меньше, в зависимости от истощения человека. Это средство хорошо помогает малокровным, а также чахоточным в первой стадии их болезни.

Если при пользовании данным средством будут наблюдаться запоры, следует есть много чернослива. Свиное сало — пища тяжелая, а чернослив и вообще всякие фрукты, соки или фруктовые смеси обладают способностью естесвенно и безболезненно исправлять и очищать желудок. Врачи советуют прибегать к аптекарским слабительным лишь в самом крайнем случае, не делая из этого привычки.

30. ЛЕЧЕНИЕ ЧАХОТКИ СОБАЧЬИМ САЛОМ

Многие лекари русской народной медицины в числе других средств против чахотки с успехом применяют собачье сало (медвежье сало гораздо лучше собачьего, но его не всегда удается достать). В частности, дед автора, прославленный в своем районе лекарь Е. Н. Подшивалов, мог при лечении чахотки поступиться чем угодно, но никак не отказался бы от применения собачьего сала. Оно всегда занимало первейшее место среди других его средств врачевания.

31. НЕЗАМЕНИМОЕ СРЕДСТВО ОТ ИСТОЩЕНИЯ, МАЛОКРОВИЯ И ЧАХОТКИ В НАЧАЛЬНОЙ СТАДИИ

Официальной медицине так называемых культурных стран известно много средств, прописываемых исхудавшим больным. Одним из самых полезных считается рыбий жир. Однако часто бывает, что все средства помогают лишь аптекам, а больной продолжает терять в весе. Для сведения лечебниц, докторов медицины и больных автор сообщает верное средство из русской народной медицины.

Взять 400 г нутряного сала и шесть больших зеленых яблок, нарезать, перемешать и топить в духовке на медленном огне, чтобы не перегорало. Затем взять двенадцать яичных желтков и растереть их добела с одним стаканом сахара. Туда же добавить 400 г измельченного шоколада.

Процедить через сито сало с яблоками, добавить смесь из сахара с желтками и шоколад. Остудить. Полученный продукт намазывать на хлеб и употреблять с едой три-четыре раза в день, обязательно запивая теплым, почти горячим молоком.

Больной прибавляет в весе от 800 г до 2 кг в неделю.

Почти все знахари русской народной медицины столетиями пользовались этим средством и всегда с успехом.

32. СТАРИННОЕ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ ЧАХОТКИ

Когда в России наступает весна или осень, и чахотка пожинает обильную жатву, многие страдающие этой болезнью хватаются за описываемое ниже средство, как утопающий за соломинку. Это средство называют кальциевой настойкой, или кальцнумитом.

Очень часто при чахотке в организме больного не хватает кальция. Введение кальция непосредственно в кровь весьма болезненно. Кроме того, кальций лучше усваивается организмом, когда вводится вместе с какой-нибудь пищей.

Кальцнумит приготовляется из следующих продуктов: лимонов — 10; яиц — 6; липового меда — 300 г; коньяку — три четверти стакана.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ кальциумита: шесть яиц, целых и свежих, кладут в банку (яйца должны быть непременно с белой, а не желтой скорлупой). Лимоны выжимают и их соком заливают яйца. Банку ставят в прохладном, сухом и темном месте, но не холодном, накрывают марлей и обертывают темной бумагой. Держать до растворения яичной скорлупы, что обычно занимает от пяти до восьми дней. Когда этот срок истечет, надо подогреть мед до состояния текучести, остудить и добавить его в общую смесь. Затем влить коньяк.

Перелить лекарство в темную (обязательно) бутыль и хранить в прохладном, темном месте, так как свет растворяет кальций.

Доза: три раза в день по одной десертной ложке, сразу после еды.

Примечание. При болезни легких советуют есть как можно больше фруктов и жиров, а также консервированные сливки с какао, чаем и фруктами.

Иногда у человека, совершенно здорового и вовсе не предрасположенного к чахотке, появляется на теле сыпь в виде множества мелких прыщиков, которые сильно чешутся. Появление прыщиков — весьма характерный показатель недостатка кальция в организме. Кальцнумит излечивает все в двухдневный срок.

Доза та же, что и при лечении чахотки.

Две-три недели спустя после приготовления кальциумит портится. Его надо выбросить и приготовить новый.

33. ТАРБАГАНЬЕ САЛО — УНИВЕРСАЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО ОТ ЧАХОТКИ

Друг автора, несколько лет живший в Монголии, однажды, во время народного праздника, посетил дацан (монгольский монастырь). В этот день в дацане было не менее пятидесяти лам. Во время торжественного обеда он спросил одного из них:

— Какое из ваших ламаитских средств вы считаете самым выдающимся и лечебным?

Лама ответил не сразу. Минут десять он совещался со своими собратьями; затем главный лама решительно заявил:

— Самое выдающееся средство против многих болезней — тарбаганье сало (тарбаган — монгольский сурок), но оно должно быть самотопным.

Это значит, что сало, вырезанное из туши тарбагана, должно медленно, само собой, топиться при температуре жаркого летнего дня. Топление может быть ускорено повышением температуры, но в таком случае целительная сила улетучивается.

Тарбаганье сало является превосходным средством против всех болезней дыхательных путей, а также чахотки. Последняя, если сало применяется неправильно, излечивается в два-три месяца, в зависимости от свойства и продолжительности болезни, а также физического состояния больного.

Тарбаганье сало оказывает благоприятное действие на почки и кишечник. Сначала оно вызывает несварение желудка, но в дальнейшем происходит его правильное освобождение.

Любая рана и нарыв быстро зарубцовываются после накладывания на них теплого сала. Оно убивает бактерии, останавливает воспалительные процессы, предотвращает осложнения и заживляет раны. Сало с большим успехом применяется против всех накожных болезней, зловредных нарывов, ран, краснoты и пр.

Тарбаганье сало — отличное средство для лечения домашних животных. Достаточно намазать любую рану салом и оставить без перевязки. Ни муха, ни другое насекомое не приблизятся к больному месту, и рана скоро зарастет. Насекомые, видимо, не выносят запаха тарбаганьего сала, но человек этого запаха не чувствует.

Есть основания думать, что это поразительное средство применяется монгольскими ламами многие тысячи лет, но в так называемых «передовых странах» оно совершенно неведомо. Это средство крайне необходимо во всех больницах, лечебницах и, прежде всего, совершенно незаменимо на театре военных действий.

34. СЕМЬ ОТЛИЧНЫХ ЗНАХАРСКИХ СРЕДСТВ ОТ ЧАХОТКИ

А. Взять овес или ячмень и наполнить им две трети кастрюли, остальную треть — молоком, не долив только на два пальца от верхнего края кастрюли. Добавить в кастрюлю смальцу так, чтобы ее слой был в палец толщиной. Закрыть крышкой и поставить в духовку. Молоко доливать, пока не разварится овес (или ячмень). Пить эту жидкую смесь по одной рюмке три раза в день. Молоко должно быть свежее, непастеризованное.

Б. Взять стебли и листья пустырника и корни цикория обыкновенного. Эти две травы заваривать и пить, как чай, три раза в день по маленькому стаканчику. Через девять недель легкие полностью зарубцуются и очистятся от гноя. Так лечатся кавказские горцы, и очень успешно.

В. На бутылку вина положить четыре стебля алоэ и настаивать четыре дня.

Доза: три раза в день по одной рюмке.

Г. Настоять на 0,5 литра чистого спирта четыре стебля алоэ в течение четырех дней.

Доза: пить три раз в день по сорок капель.

Д. Налить в кастрюлю 100 г воды, 300 г меда и лист мелко накрошенного алоэ. Варить на очень медленном огне два часа.

Доза: одна столовая ложка три раз в день.

Е. Взять 400 г сахарной патоки (желтого цвета), 200 г алоэ. Листья нарезать вдоль на кусочки по 4 сантиметра длиной. Канифоль разбить в ступке. Положить все ингредиенты в глиняный горшок, покрыть крышкой из пузыря и поставить в духовку или хлебопекарную печь на ночь. Получится густая, как мед, масса. Процедить через сито.

Доза: по одной чайной ложке три раза в день за один час до еды. Хватит на один месяц. Сделать перерыв на одну неделю и повторить.

Ж. Знахари часто советовали при туберкулезе усиленное питание: смалец, молоко, яйцо, сало. Необходимые условия: 1) Усиленное питание и покой, отдых лежа. 2) Чистый воздух днем и ночью. 3) Полное душевное спокойствие, никаких волнений, забот и опасений. Пищу принимать каждые два-три часа.

35. КУМЫС — ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА

Если бы тысячи кумысолечебных заведений были разбросаны по всему миру, то миллионы больных могли бы излечиться от туберкулеза, малокровия, истощения, бронхита и некоторых других болезней. Среди многих кумысных заведений России автору припоминается одно самое замечательное. На этой форме помимо того, что больных целыми днями поили кумысом, их держали вдали от воды. Поэтому каждый был вынужден пить только кумыс.

Комнаты больных помещались в конюшнях. Пол комнат с нарочно незаделанными щелями находился немного выше спины и головы лошадей. Больные дышали испарениями лошадей и всего того, что было в конюшне. Днем же больных заставляли ходить на прогулку далеко в степь. Больные шли пешком, а кумысник ехал на телеге и вез много кумыса. В степи не было воды, и кумыс был единственной жидкостью, утоляющий жажду в знойный день степного края. На всякого мудреца довольно простоты...

36. ЧУДЕСА ЗНАХАРСКОГО ЛЕЧЕНИЯ ТУБЕРКУЛЕЗА

Случилось это в Алтайском крае незадолго до первой мировой войны. Заболела чахоткой жена богатого местного купца. Доктора из ближайших городов и лучших клиник России отказались лечить больную, признав, что она совершенно неизлечима. Об этом случае узнала одна скромная женщина — знахарка из глухой алтайской деревушки. Она предложила свои услуги, и за год лечения больная вполне выздоровела и могла заниматься физическим трудом. Средство было чрезвычайно простым: СОСНОВЫЕ

ШИШКИ НАСТАИВАЛИСЬ НА ВОДКЕ, И ЭТОТ НАСТОЙ БОЛЬНАЯ ПИЛА И ВЫЗДОРОВЕЛА...

Узнав о чудесном излечении купчихи, врачи города Барнаула изумились, и между ними и высшими медицинскими светилами в Петербурге завязалась оживленная переписка, тянувшаяся более года. Особенно удивляло врачей то обстоятельство, что лекарство настаивалось на водке, а спиртные напитки считаются очень вредными для чахоточных. В конце концов, сделав много различных анализов и исследований, врачи пришли к заключению, что больная вылечилась от чахотки одними лишь сосновыми шишками, содержащими много креозота, обладающего целебными свойствами.

Случись это теперь, автор думает, врачи приписали бы чудесное излечение купчихи не креозоту, а витамину «С», которым сосновые шишки очень богаты. Во вторую мировую войну в Советской Армии (за неимением в достаточном количестве апельсинов) раненым давали вытяжки из сосновых иголок, которые чрезвычайно богаты тем же витамином.

37. КАК ЗНАХАРСКОЕ СРЕДСТВО ОТ ЧАХОТКИ СПАСЛО ЖИЗНЬ РЕБЕНКУ

Случилось это в Харбине в 1936 году. Семилетняя русская девочка заболела жестокой формой туберкулеза. Доктора официальной медицины осматривали больную один за другим и признали, что она должна вскоре умереть. На счастье, родители девочки пригласили известного в тех краях доктора Дедова, который предложил применить к больной одно средство народной медицины.

Чудесное лекарство состояло из совершенно свежих желтков куриных яиц, которые больная должна была есть в огромном количестве. В начале лечения девочка съедала по 50 желтков в день, а к концу — до 100 в день. Через четыре месяца девочка совершенно выздоровела и не нуждалась больше ни в каком лечении...

Недаром говорят: деревенские лекари называются знахарями потому, что они ЗНАЮТ. Между прочим, редкий случай, когда эскулап научной медицины лечит знахарским средством. Видимо, доктор Дедов вылечил так не одного больного.

38. СТАРИННЫЙ, НО БЫСТРЫЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ АНГИНЫ

Этот способ лечения практикуется не только в России, но и в других странах Ближнего и Среднего Востока.

Близко ко рту больного подносят большую лягушку и заставляют больного дышать прямо на нее. От этого сердце лягушки начинает учащенно биться. А больному через восемь-десять минут становится лучше, даже если до этого он не только не мог кушать и пить, но и говорить. Через 8—10 минут лягушку отпускают (заметьте, что с очень участившимся дыханием). Лягушка делает два-три прыжка и... умирает. Больной же выздоравливает полностью. Как утверждают знахари, болезнь «переходит» на лягушку. Но это не совсем так. Может быть, в XXI или XXII веке ученые исследуют этот метод лечения и откроют все его тайны.

Персидские народные лекари в Тегеране, в других городах и провинциях Персии (Ирана) почти что одним этим способом и лечат ангину. Многие друзья автора этой книги очень интересуются, какой разновидности лягушка считается целебной. На это автор может ответить только, что

какие лягушки водятся в окрестностях Тегерана, та разновидность и считается высокоцелебной или, может оказаться, единственно целебной. Еще раз повторим, что лягушка должна быть непременно большой...

39. НАРОДНЫЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ АНГИНЫ ОЧИЩЕННЫМ КЕРОСИНОМ

Этим способом можно лечить ангину только в самом начале болезни. Надо профильтровать керосин через толстый слой гигроскопической ваты. Намотать на конец палочки кусочек гигроскопической ваты, обмакнуть в очищенный керосин и смазать миндалины. Надо смазывать так глубоко, как только можно достать. Так смазывать через каждые полчаса в течение одного дня. Ангина быстро проходит.

Очень важное примечание. Если болезнь запущена и на миндалинах образовались нарывчики, то лечение очищенным керосином категорически запрещается.

40. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ АНГИНЫ, ДИФТЕРИТА И СКАРЛАТИНЫ

Эти болезни — настоящие бичи человечества. Жертвами их являются, главным образом, дети, но и взрослые не составляют исключения.

Самой опасной из этих болезней, кажется, теперь является так называемая злокачественная ангина, против которой как будто еще не найдено действенного средства. (Официальная медицина по крайней мере так считает, но китайцы с помощью «Лу-шин-уан» вылечивают любую ангину). Как известно, дифтерия и скарлатина успешно лечатся сыворотками.

Но против указанных болезней есть простое средство, которым издревле пользовались в России, а может быть, и в других странах. Это средство — тридцатипроцентный раствор лимонной кислоты для полоскания рта.

Для этого нужно голову откинуть назад и выдыхать воздух, чтобы раствор клокотал в горле. Полоскать каждый час в течение дня. Раствор прекрасно помогает при всяких заболеваниях горла в начальной их стадии.

За неимением такого раствора можно взять два-три ломтика лимона, предварительно очистив от кожицы, и один за другим держать во рту, стараясь, чтобы они были около самого горла. Ломтики следует посасывать, а потом глотать. Так нужно поступать каждый час, пока больной не почувствует облегчения. Но если болезнь не захвачена вначале, лимон уже бесполезен и надо пользоваться лимонной кислотой.

41. СОХРАНЕНИЕ ПРИРОДНЫХ ЗУБОВ

В первую мировую войну Южный фронт Русской армии назывался Румынским. Этот фронт находился в той части Румынии, что носит название «Молдавия». На необычайное сохранение у местного населения зубов до глубокой старости первыми обратили внимание офицеры и солдаты Румынского флота. Они были поражены, увидав перед собой девяностолетних мафусаилов, зубы которых были все до одного целы и белы как снег.

В конце войны автор разговаривал с неким Аароном Ройзеном, прожившим в Молдавии четверть века. Тот говорил, что молдаване почти ничего, кроме мамалыги, не едят, а она разрушающего действия на зубы не оказывает. В этом Ройзен видит причину столь удивительной сохранности зубов (мамалыга — национальное кушанье молдаван, приготовленное

из кукурузы). По мнению автора, следовало бы отправить в Молдавию научную экспедицию, которая выяснила бы причину сохранения зубов у молдаван, а попутно и причину ранней утраты зубов у других народов.

42. ЧЕТЫРЕ СРЕДСТВА ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ

Как ни мучительна зубная боль, не всегда человек может тотчас обратиться к врачу.

От мучений спасут и домашние средства.

А. Во многих домах всегда есть шалфей. Его надо заваривать и теплым отваром полоскать больное место, старясь возможно дольше держать его во рту. Остывший отвар нужно менять. Проделывать это приходится часто: от трех до пяти раз в течение получаса или четверти часа, после чего боль стихает.

Б. Взять ломтик свиного сала. Если сало соленое, соль необходимо счистить. Ломтик кладется на больное место, между десной и щекой. Держать ломтик во рту минут пятнадцать-двадцать, пока не стихнет боль. Обычно больной надолго избавляется от своих мучений.

В. Кладут в ухо, с той стороны щеки, где болит зуб, корешок подорожника и держат до исчезновения боли. Через полчаса — час она проходит.

Г. Из старинных русских аптекарских средств заслуживает внимание следующее, теперь совершенно забытое. Это — хорошее средство как от зубной боли, так и просто в качестве полоскания для полости рта. Взять 15 г мирры, развести в 60 г винного спирта. Добавить 15 г ложечницы, 15 г нарезанных листьев малины, 15 г листьев салепа (ятрышника), 15 г нарезанных листьев мяты и 30 г хорошего винного уксуса. Все это закупоривается в стеклянную бутыль и ставится на три дня. Затем настойка процеживается и ею полощут рот. Если нужно сделать больше настойки, количество веществ, составляющих средство, соответственно увеличивается в два или три раза.

Держать на больном месте глоток горячей настойки, а полоскать можно и теплой.

Автор настойчиво рекомендует этот забытый русский аптекарский рецепт. Когда к зубному врачу приходит больной, то не мешало бы сначала дать последнему этого замечательного настоя, чтобы прекратить или ослабить боль, а потом уже зубы сверлить и т. п.

43. ОРИГИНАЛЬНОЕ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ

В Сибири, возле города Благовещенска, есть много деревень, населенных сектантами-молоканами. Они избавляются от зубной боли довольно странным способом. Прежде всего запястье руки с внутренней стороны натирают чесноком. Далее, мелко накрошив чеснок, привязывают его к пульсу, очень туго забинтовав руку. Когда зубная боль ощущается на правой стороне, то чеснок привязывается к пульсу левой руки и наоборот.

Примечание. Перед наложением чеснока надо закрыть запястье руки тряпкой.

44. НАРОДНЫЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ ОПУХОЛЕЙ И НАРЫВОВ ДЕСНЫ

При подзубном флюсе и вообще при опухолях и нарывах десны лекари

русской медицины чаще всего применяют следующее средство: наливают на дно маленькой кастрюли примерно полусантиметровым слоем жидкий липовый мед. Берут очень старый и сильно заржавленный гвоздь. Раскалив докрасна, кладут его в мед. Вокруг гвоздя образуется густое черное вещество вроде дегтя. Этим черным веществом надо смазывать десну, главным образом на ночь, перед сном. Нарыв десны обычно скоро прорывается, опухоль быстро опадает, и здоровье больного идет на улучшение.

Ржавчина в данном случае играет весьма важную роль.

При нагревании гвоздя не следует дуть на него и прикасаться к нему, чтобы сохранить ржавчину.

45. МОРСКАЯ ВОДА — ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ ЗАБОЛЕВАНИЙ ГОРЛА

В Китае лучшим и незаменимым средством против катаральных заболеваний горла считается морская вода. Больные горлом китайцы, главным образом в летние месяцы, двигаются к берегу моря. Некоторые из них полощут горло холодной, другие — слегка подогретой морской водой. Однако надо жить на берегу, чтобы пользоваться этим средством, так как морская вода скоро портится.

46. СРЕДСТВО ОТ БОЛЕЗНИ ГОРЛА ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПЕВЦОВ

Влить в кастрюлю один стакан воды. Насыпать туда полстакана анисовых плодов. Кипятить пятнадцать минут. Затем плоды выбросить, а отвар кипятить с четвертью стакана меда и влить туда одну столовую ложку коньяка. Мед лучше брать липовый.

Доза: по одной столовой ложке через каждые полчаса.

Иногда случается, что певец должен выступить по контракту, а горло разболелось как раз перед концертом. Описываемое здесь русское народное средство в один день восстановит голос, и концерт пройдет без нарушения договора, к общему удовлетворению и певца, и публики, и антрепренера.

47. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ МАЛОКРОВИЯ

Очень многие русские знахари придерживаются мнения, что чеснок — лучшее срдство для лечения склероза и малокровия, однако не всякий может его есть. Таким больным очень рекомендуется описываемая ниже настойка.

Очистить и вымыть 300 г чеснока. Залить литром чистого спирта и настаивать три недели.

Доза: 20 капель настойки в полстакане молока три раза в день. Однако настойка чеснока считается более слабым средством, чем сам чеснок.

48. СРЕДСТВО ОТ БОЛЕЗНИ ПОЧЕК, ЖЕЛУДКА И МАЛОКРОВИЯ, ПОВСЕДНЕВНЫЙ НАПИТОК ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Сотни, а может быть, и тысячи российских и сибирских знахарей всегда советовали своим пациентам напиток из шиповника для здоровья и долголетия, очень богатый витамином «С».

Две чайные ложки (с верхом) сушеного шиповника положить в стакан

кипятка. Следует заваривать шиповник как чай и пить три раза в день после еды.

Многие лекари рекомендуют шиповник как средство против малокровия, цинги и для улучшения обмена веществ.

49. ОРИГИНАЛЬНОЕ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ МАЛОКРОВИЯ

Набить бутыль объемом 3,5 литра полынью горькой исключительно майского сбора.

Залить полынь водкой или разведенным аптекарским спиртом. Настаивать двадцать один день в сухом темном месте. Температура должна быть выше комнатной.

Доза: капля настойки на один наперсток воды. Пить утром, раз в день, натощак, три недели. Если малокровие в острой форме, после трех недель сделать перерыв в две недели, а затем снова возобновить трехнедельный курс лечения.

50. СРЕДСТВО ОТ МАЛОКРОВИЯ И ХУДОСОЧИЯ

В старое время против малокровия и худосочия пользовались одним хорошим средством, которого теперешнее поколиние, конечно, не знает.

От этих двух недугов больные излечивались или молоком свиньи, или молоком кошки.

Разумеется, молоко нужно доить в чашку. Со свиньей дело обстоит просто: она не будет в претензии, что ее выдаивают, да и молока больше (свиное молоко густое и питательное. Вероятно, в недалеком будущем свиней будут разводить не только для убоя на мясо, но и в целях получения молока).

Добыть кошачье молоко гораздо труднее. Кошку нужно заранее приучить к выдаиванию (в последний период беременности). Не все кошки соглашаются без сопротивления дать свое молоко. Им, по-видимому, доение не нравится. В виде протеста кошка может укусить или поцарапать.

51. ЛЕЧЕНИЕ БРОНХИТА ИСЛАНДСКИМ МХОМ

Одна знахарка русской народной медицины вылечила этим способом несколько тысяч больных бронхитом.

Взять эмалированную кастрюлю (металлическая, не эмалированная кастрюля не годится: не годится также эмалированная старая кастрюля с глубоко потрескавшейся эмалью), налить стакан молока и положить одну столовую ложку (не с верхом) мелко накрошенного исландского мха. Смесь подвергнуть кипячению, накрыв кастрюлю блюдцем или тарелочкой, но не в коем случае не металлом. Вскипятив, процедить молоко и мох выбросить. Затем это молоко подогреть вновь, закрыв кастрюлю тарелочкой. Пить лекарство как можно более горячим, но не обжигая губ и горла. Это надо делать только на ночь, перед сном, и после приема лекарства не ходить из комнаты в комнату. Все окна и двери комнаты должны быть закрыты, чтобы не было сквозняка.

52. ДРУГОЕ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ БРОНХИТА

Это средство русских народных лекарей от бронхита считается менее сильным, чем предыдущее. Способ приготовления и применения тот же, но вместо исландского мха берется листовой шалфей.

53. ИСПЫТАННОЕ СРЕДСТВО ОТ БРОНХИТА, БРОНХИАЛЬНЫХ (ПОВТОРНЫХ) ПРОСТУД; ДЛЯ ЛЕГКИХ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННЫХ К ВОСПАЛЕНИЮ И ЧАХОТКЕ

Положить чайную ложку исландского мха в чашку крутого кипятка и настоять, как обыкновенный чай. Больной должен пить одну чашку этой настойки вечером перед сном. Надо пить ее столь горячей, как только можно терпеть. Средство горьковатое, можно добавить меду. Продолжительноть лечения зависит от каждого отдельного случая, но обычно требуется для полного выздоровления от одного до трех месяцев. Описываемое средство широко применяется в Югославии и очень популярно среди сербских крестьян. Результаты лечения всегда хорошие.

54. ПОПУЛЯРНОЕ СЕРБСКО-МАКЕДОНСКОЕ СРЕДСТВО ОТ БРОНХИТА И ПОТЕРИ ГОЛОСА

Вскипятить 1,5 литра воды. В кипящую воду положить 400 г отрубей (каких угодно). Подсластить коричневым сахаром. Этот отвар следует пить в течение всего дня вместо кофе, чая, супа и всякой другой жидкости, но пить непременно очень горячим. Сербы и македонцы употребляют картофельный сахар.

55. СИБИРСКОЕ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ БРОНХИТА И КАШЛЯ (ПОЛЕЗНО ТАКЖЕ ДЛЯ ПЕЧЕНИ И ПОЧЕК)

Натереть на терке черную редьку и выжать сок через марлю. Хорошо смешать литр этого сока с 400 г жидкого меда и пить.

Доза: по две столовые ложки перед едой и вечером перед сном.

56. ИСПЫТАННОЕ СРЕДСТВО ОТ БРОНХИТА И БОЛЕЙ В ГРУДИ

Растопить некоторое количество нутряного свиного сала на медленном огне в кастрюле. При приеме сало должно быть горячим, чтобы можно было пить не обжигаясь. Выпить стакан без передышки на ночь перед сном, а в начале лечения и утром, за час до еды.

57. ИНФЛУЭНЦА И ЕЕ ЛЕЧЕНИЕ

Сколь ни хороши народные средства против инфлуэнцы, при заболевании ею надо пользоваться новейшими способами, открытыми в этой области докторами-натуропатами. После рецептов от ревматизма приведены общие правила д-ра Ньюмана на очищение органов по д-ру Вокеру. При инфлуэнце с одного из этих двух методов и надо начинать. Первым долгом немедленно начинать голодание, в крайнем случае — трехдневное, а лучше — шестидневное. Затем три-четыре дня сидеть на диете из морковного сока, а затем, в течение по крайней мере двух недель, сидеть на диете из сырых овощей, фруктов и соков.

58. ТРИ НАРОДНЫХ СРЕДСТВА ОТ ИНФЛУЭНЦЫ И ЖЕСТОКОЙ ПРОСТУДЫ

А. От 15 до 20 г полыни надо настоять на полулитре водки. Чем дольше, тем лучше, но не менее 24 часов. Доза зависит от индивидуума.

Приблизительно от 100 до 200 г пить три раза в день за 15 минут до еды и отходя ко сну.

Б. Пропитать шерстяную материю или шерстяную тряпку уксусом, прованским маслом и камфорой; приложить ее к груди на ночь. Положить на шею сзади компресс из хрена, натертого на терке. Наполнить длинные шерстяные чулки горячей мякиной и надеть их на больного. Это средство испытано на многих больных.

В. Знахари и сибирские крестьяне зачастую врачуют инфлуэнцу и жестокие простуды горчицей в порошке. Ее насыпают в чулки и носят их несколько дней.

59. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ СУХОГО КАШЛЯ

Вскипятить 60 г перца с 250 г белого виноградного вина. Процедить смесь и пить горячий три раз в день. В дополнение к этому средству надо взять большую луковицу, натереть на терке и смешать с гусиным салом. Втирать эту смесь в грудь и шею вечером, перед сном. Больной должен также съедать одну столовую ложку смеси лука с гусиным салом каждое утро.

60. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ НАСМОРКА

Вдыхать нюхательный табак поглубже, что он через носоглотку проходил в рот. Через несколько «понюшек» насморк прекращается.

Хорошо помогает от насморка также промывка носа. Чистую воду комнатной температуры влить в горсть руки и втягивать поочередно одной и другой ноздрей, чтобы она проходила в рот. При всех способах лечения насморка не следует забывать, что насморк в большинстве случаев является проявлением инфекционной болезни — гриппа. Поэтому при лечении насморка тем или иным способом необходимо брать чистый носовой платок, чтобы через платок после лечения не произошло снова самозаражение.

61. СТАРИННЫЙ ЗНАХАРСКИЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ НАСМОРКА

Немедленно после начала насморка поставить горчичники к пяткам (снизу) и забинтовать фланелью. Затем следует надеть теплые шерстяные чулки и держать горчичники, сколько возможно (обыкновенно от часа до двух). Затем снять горчичники и быстро ходить некоторое время. Лучше всего применять средство вечером перед сном.

Насморк прекратится до рассвета.

62. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ХРОНИЧЕСКОГО БРОНХИТА

Эта зачастую упорная болезнь лечится с успехом свиным «здором», то есть нутряным салом с кишок, имеющих вид сетки. Эта сальная сетка кладется в посуду и ставится в теплую, но не горячую духовку или на очень легкий огонь. Растопленное сало сливается и ставится на холод. Положить десертную ложку сала на стакан горячего молока и пить. Для втирания надо смешать сало со скипидаром и втирать в грудь досуха.

63. ЗНАХАРСКОЕ СРЕДСТВО ОТ БРОНХИТА И КАШЛЯ У ДЕТЕЙ

Изрезать редьку маленькими кубиками, положить в кастрюлю и посы-

пать сахаром. Печь в духовке в течение двух часов. Процедить, выбросить кусочки редьки, а жидкость слить в бутылку.

Доза: две чайные ложки три-четыре раза в день перед едой и на ночь перед сном.

64. НАДЕЖНОЕ СРЕДСТВО ОТ КОКЛЮША У ДЕТЕЙ

Пять зубчиков от головки чеснока средней величины, порезанных на мелкие кусочки или истолченных, хорошо прокипятить в стакане непастеризованного молока и давать пить детям по нескольку раз в день.

65. ЕЩЕ О КОКЛЮШЕ У ДЕТЕЙ И... ОТСУТСТВИИ МОЛОКА У КОРМИЛИЦЫ

Когда вышел из печати первый том этого Лечебника, досточтимый И. В. Лосев написал на него блестящий отзыв:

«Представители так называемой «научной медицины» обходят такие книги или молчанием, или дают о них самые нелестные отзывы с обвинением автора в «невежестве», «шарлатанстве» и т. д.

Двумя абзацами ниже автор отзыва пишет: «Предоставим слово самим врачам... Например, один из врачей в печати рассказывает случай, когда у него в доме умирал от коклюша ребенок. Никакие средства не помогали. В это время к врачу заехала из монастыря игуменья. Увидев ребенка, она сейчас же предложила навязать ему пучок чеснока на шею, а когда ребенок засыпал, ему клали чеснок под носик. На другой день ребенок получил облегчение».

Тот же врач рассказывает о другом случае с луком. У кормилицы не было молока. Старая македонка предложила ей есть «прни лукац» и... молоко появилось.

66. СРЕДСТВО ОТ КАШЛЯ ПОСЛЕ ВОСПАЛЕНИЯ ЛЕГКИХ

Вскипятить стакан свежего непастеризованного молока с двумя плодами белого инжира (сушеными). Пить горячим два раза в день по стакану после еды.

67. РУССКОЕ И БРАЗИЛЬСКОЕ СРЕДСТВО ОТ КАШЛЯ

А. Нарезать очень тонкими ломтиками 6 или 8 штук редьки, посыпать каждый ломтик редьки сахаром. Примерно через полдня появится сок.

Доза: одна столовая ложка каждый час. Знахари утверждают, что описанное средство излечивает самый тяжелый кашель в сравнительно короткий период времени.

Б. Бразильцы берут спелые бананы и протирают их через сито. Затем кладут натертые бананы в кастрюлю с горячей водой в пропорции: два банана на одну чашку воды с сахаром. Снова подогревают и пьют эту смесь.

68. ЦЕННЫЕ ДЕРЕВЕНСКИЕ СРЕДСТВА ОТ КАШЛЯ

А. При продолжительном грудном кашле следует вытереть грудь сухой суконной тряпкой, затем втереть досуха нутряное свиное сало или топленое масло. Следует прибавлять небольшое количество соснового масла к свиному салу. Считается, что последнее лучше, чем топленое коровье масло.

Б. Взять ржи, овса, ячменя, добавить цикорий, 2 г очищенного горького миндаля и пить это, как обыкновенный кофе. Можно с горячим топленым молоком.

В. Кипяченый сок репы с сахаром (лучше с медом) также очень полезен при врачевании болей в груди от просуды и кашля.

Г. Изрезать на мелкие кусочки и кипятить 10 луковиц и одну головку чеснока в непастеризованном молоке до тех пор, пока они не станут мягкими. Прибавить немного соку будры. Это дерево иначе называется плющик, или собачья мята. Добавить меду.

Доза: по одной столовой ложке через час в течение дня.

Д. Гоголь-моголь (яичные желтки, сбитые с сахаром и ромом) также сильно помогает от кашля, если его есть натощак.

Е. Смешать сок редьки или моркови с молоком или медовым напитком: половина сока и половина молока или медового напитка.

Доза: по одной столовой ложке шесть раз в день.

Ж. Смешать две столовые ложки свежего непастеризованного сливочного масла, два желтка свежих яиц, одну чайную ложку пшеничной муки и две чайные ложки чистого меда. Принимать внутрь по одной чайной ложке много раз в день.

З. Весной от кашля полезно пить березовый сок или кленовый сок с молоком.

И. От сухого кашля полезно втирать в грудь такую смесь: на две части деревянного масла одну часть нашатырного спирта.

К. Для отделения мокроты полезно принимать внутрь сироп брусничного сока с сиропом сахара или медом. Этот сироп надо принимать довольно часто по одной столовой ложке. Во время лечения полезно пить вместо воды или чая отвар из полевой клубники.

Л. Мужчина сорока лет очень страдал от жестокого кашля в течение пяти лет. Кашель сопровождался тяжелым дыханием, коликами, острой болью в боку и большим отделением мокроты. Однажды весной схватки сделались почти невыносимыми, и ни одно из лекарств не принесло облегчение больному. Тогда все тело больного было подвергнуто втиранию МАКОВОГО МАСЛА. Это вызвало весьма обильное выделение пота в течение 48 часов. Здоровье больного улучшилось настолько, что он через две недели был в состоянии приступить к физическому труду.

М. Описываемое средство очень полезно при лечении застарелого сухого кашля.

Взять тряпку величиной с ладонь взрослого человека, обильно смазать ее сапожным варом и прилепить к спине между лопатками. Менять тряпку с варом каждые два-три дня.

Н. Очень полезны от кашля следующие порошки:

Взять 30 г порошка солодкового корня, 15 г порошка укропа и 60 г сахара.

Доза: для взрослых — половина чайной ложки, для детей немножко, на острие перочинного ножа, два раза в день.

69. СРЕДСТВО ОТ ПОДАГРЫ

Подагра — болезнь ревматического свойства и происхождения. Не рекомендуется лечить болезнь во время приступа, а надо дать острой боли пройти, а после лечить по рецептам от ревматизма.

А. Самым лучшим способом лечения подагры считаются укусы пчел,

Б. Очень рекомендуется многими лекарями такой способ лечения подагры. Растопить свежее несоленое сливочное масло. Когда оно начнет закипать, надо снять пену и добавить столько же винного спирта. Затем зажечь смесь и дать ему всему спирту выгореть. Оставшаяся масса — лучшее целебное средство против подагры. Но при условии, что втирание в пораженные подагрой места будет производиться вблизи жаркого огня: камина, костра, печки и пр.

70. ЛЕКАРСКИЕ СРЕДСТВА ОТ ЗАПОРА

Перед тем как читать об этих средствах, следует весьма внимательно ознакомиться с главой «Отчего люди рано умирают, всегда болеют и не знают причины своим недомоганиям». Всевозможных средств от запора тысячи, но самое лучшее — ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ПРАВИЛЬНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

А. Страдающим запором следует пить отвар сливы или овса. Сок редьки, рассол капусты в теплом виде, простоквашу и чай из сушеной вишни или сушеных яблок пьют от четырех до пяти раз в день.

Б. В виде слабительного больному можно давать четыре стакана огуречного рассола в день. Чтобы его приготовить, надо держать огурцы в соленой воде месяц.

В. Полезно также пить рассол капусты с дрожжами или с 4—5 г коры крушины.

Г. Следующие ингредиенты весьма полезны для клизмы. Взять одну столовую ложку толченого льняного семени. Его можно заменить овсом, ячменем или листьями мальвы. Вскипятить в четырех стаканах воды, процедить и добавить одну столовую ложку соли или добавить две столовые ложки льняного или конопляного масла. Клизма при приеме должна быть теплой.

Д. Можно заварить 15 г коры крушины и пить, как чай.

71. ЛЕЧЕНИЕ ЗАПОРА по д-ру И. Д. НЬЮМАНУ
(из его книги «Сделайте ваш огород вашей аптекой»)

Запор — причина многих и многих болезней, но задумывались ли вы над причиной запора? Она — в НЕПРАВИЛЬНОЙ ДИЕТЕ и ненадлежащем уходе за организмом.

Диета должна быть немедленно исправлена, после чего кишечник начинает действовать нормально. Но зачастую требуется некоторое время, особенно в тех случаях, когда мускулы кишок стали чрезмерно вялыми и как бы атрофировались, так как отвыкли от нормальной работы. Если они нуждаются в помощи, можно применить клизму или слабительное. Для клизмы зачастую достаточно одного стакана воды с соком половины лимона. Если страдающий запором предпочитает слабительное, то следует сокращать прием снадобья каждую ночь до тех пор, пока надобность не пропадет совершенно. Ежеутренняя гимнастика с распрямлением и сгибанием тела особенно полезна для укрепления мускулов кишечника. После гимнастики для усиления кровообращения необходимо растереть тело грубым махровым полотенцем.

Завтрак должен состоять из свежих спелых сочных фруктов, но если запор чрезвычайно сильный, следует мелко натереть большую чашку свежей капусты и яблок. В этом случае ничего другого есть нельзя.

Обед должен состоять из смеси одной столовой ложки меда, двух сто-

ловых ложек воды, двух столовых ложек овсяной крупы, двух натертых яблок среднего размера, одной столовой ложки измельченных орехов и сока из половины лимона. Для лучшего результата ничего иного не следует есть, но разрешается количество смеси не ограничивать.

Ужин должен состоять из нескольких вареных не сочных овощей, салата из зеленых листовых овощей и творога, либо мяса или продуктов, его заменяющих: рыбы, яиц, орехов.

ЧРЕЗВЫЧАЙНО ВАЖНО, ЧТОБЫ ПОТРЕБЛЯЕМАЯ ПИЩА ПЕРЕЖЕВЫВАЛАСЬ ОЧЕНЬ ТЩАТЕЛЬНО.

Свекольный и шпинатный соки весьма слабительны. Эти соки надо смешивать с морковным и сельдерейным соками и пить много раз в течение дня. Если запор очень сильный, то следует добавить в литр этой смеси несколько кружек свекольного или одну кружку шпинатового сока. Надо сократить количество свекольного и шпинатного сока, если станет очень сильно слабить. Иногда для прекращения запоров достаточно одного сока сельдерея.

72. КАК ИЗВЛЕЧЬ ЗАНОЗУ

Следует густо смазать смолой (дегтем) место, куда впилась заноза. Иногда прикладывается тряпка, пропитанная дегтем. Это средство оказывается весьма действенным, даже если занозе уже более двух дней, а сама заноза — осколок гнилого дерева.

Через 15—20 минут после наложения тряпки или смазывания дегтем покажется конец занозы и ее можно будет легко вытащить.

73. НЕСКОЛЬКО ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ ОТ РАН И ПОРЕЗОВ

А. Разрезать кусочек листа алоэ и приложить одну из половин к ране или порезу. Прикладывать следует резаной стороной. Через пять-шесть часов рана «схватится»...

Б. С незапамятных времен описываемое средство считается у кавказских горцев наилучшим. Промыть рану и приложить компресс из настойки спирта и листьев крапивы. **Способ приготовления настойки:** набить поллитровую бутылку почти доверху листьями свежей крапивы, залить спиртом, заткнуть пробкой и настаивать на солнце две недели. Лучи солнца окажут полезное действие на настойку.

В. Приведенное здесь средство считается одним из лучших лекарств, которые русский гений создал за много столетий. Надо взять 100 г прованского масла, 8 г желтого воска, 5 г белого воска, 20 г сосновой смолы (канифоли), 1 г ладана, одну столовую ложку несоленого свежего сливочного масла. Если канифоль и ладан в кусочках, их надо размельчить в порошок. Положить все в кастрюлю и кипятить десять минут. Все время мешать и снимать пену, что появится на поверхности. Сложить смесь в стеклянную банку. Намазывать ее тонким слоем на марлю или тряпочку и прикладывать к ране или порезу. Мазь излечивает всякие раны и порезы, даже очень старые и запущенные, за исключением ранок сифилитического происхождения.

Г. Взять столовую ложку козьего или овечьего жира и половину столовой ложки соли; добавить столовую ложку мелко нарезанного старого лука, смешать и измельчить почти в порошок. Мазь положить внутрь и снаружи раны. Затем наложить повязку и держать ее 24 часа.

После первого раза применения этого средства больной почувствует довольно сильную боль, потому что лекарство будет «въедаться» в рану и вытягивать из нее грязь. Боль уменьшится после второго и третьего применения, а с четвертым и пятым разом вовсе прекратится. Чаще всего к этому времени рана уже заживает.

Д. Взять две части деревянного масла и одну часть чистого пчелиного воска (деревянное масло можно заменить прованским маслом, но первое считается лучше). Хорошо вскипятить смесь. Получится состав вроде масла. Промыв рану, наложить мазь и перевязать, если требуется.

Е. Это русское средство воспроизводится по вырезке из старой газеты:

«Вы можете, если хотите, зажимать нос и шарахаться в сторону от «приятного» запаха лука и чеснока, однако установлено, что луковая паста, луковое и чесночное масло — хорошее средство для зараженных ран. Но паста должна быть очень свежей, чтобы быть эффективной».

Ж. Весьма действенно от больших и малых болячек, струпьев, паршей и пр. смешать толику нутряного свиного сала с толикой пшеничной муки и жарить на сковороде. Затем добавить молока и кипятить, пока смесь не будет похожа на пасту. Намазать ее толстым слоем на чистую тряпку и приложить к больному месту. Держать повязку десять часов. После трех-четырех перевязок больной почувствует большое облегчение независимо от того, как сильно страдал он до начала лечения.

74. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ ИШИАСА

Ишиас — очень жестокая болезнь, особенно в его хронической стадии. Сибирские лекари применяют весьма незамысловатое средство для лечения. Больной должен ходить два раза в неделю, а при начале лечения — через день, в русскую или финскую баню и очень сильно парить березовым веником больные места. В стародавние времена известный в Поволжье доктор Сикорский всегда рекомендовал это средство своим пациентам. По мнению многих врачей-натуропатов, ишиас, как болезнь ревматического свойства, должна лечиться преимущественно диетой.

75. ЛУЧШЕЕ В МИРЕ СРЕДСТВО ОТ КАМНЕЙ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

В книге д-ра Н. В. Вокера «СЫРЫЕ ОВОЩНЫЕ СОКИ» (к этому названию книги можно еще добавить: «И ЛЕЧЕНИЕ ИМИ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ») описан такой случай.

К д-ру Вокеру обратился один миллионер. Он в течение двадцати лет страдал болями в области желчного пузыря. Десятки и десятки врачей, пользовавших больного (и взявших с него уйму денег), единогласно утверждали, что причиной страданий являются крупные и многочисленные камни в желчном пузыре. Это было подтверждено и рентгеновскими снимками. Только боязнь операции сохранила желчный пузырь миллионера в целости и на должном месте.

Д-р Вокер и его коллега-натуропат приступили к лечению. После нескольких клизм и очистки желудка больной был подвергнут голоданию на все время лечения. Он выпивал десять-двенадцать стаканов горячей воды в день (в каждом стакане был сок одного лимона). Помимо этого больной пил в день полтора литра смеси (каждая половина литра — 300 г морковного и по 100 г свекольного и огуречного сока). На второй день голодания больной пережил несколько спазм по 10—15 минут каждая. К концу

недели наступил кризис, и больной полчаса буквально катался по полу от сильной боли. Затем она полностью прекратилась. Через короткое время растворившиеся камни вышли с мочой в виде мелкого песка. Миллионер почувствовал себя на 20 лет моложе и изумлялся чуду его излечения.

76. ИСПЫТАННОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ РАСТВОРЕНИЯ КАМНЕЙ В ПЕЧЕНИ, ПОЧКАХ И ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

А. Двадцать четыре часа голодать. В течение этого времени можно пить воду. По истечении 24-х часов необходимо поставить клизму. Через час после клизмы выпить один стакан прованского масла и сразу стакан сока из грейпфрута. Обычно после этого бывает сильная тошнота. Чтобы избежать рвоты, надо лежать и сосать лимон. Воду пить нельзя. В случае острой жажды можно выпить один глоток соленой воды, но лучше преодолеть жажду и не пить вовсе.

Через пятнадцать минут после принятия прованского масла с соком грейпфрута надо выпить полтора стакана слабительного. Минут через 15 (когда захочется) можно пить воду. НЕОБХОДИМО ПРОДОЛЖАТЬ ГОЛОДАТЬ, а через сутки надо повторить ту же процедуру, что описана выше. Потом, когда очистится желудок, надо следить, выходят ли камни. Они плавают в моче и имеют зеленоватый, коричневатый, а иногда и кремовый цвет. Когда моча остынет, камни осядут на дно. Следует продолжать принимать прованское масло с соком грейпфрута (и, конечно, голодание) до тех пор, пока все камни не растворятся. Нередки случаи, когда для этого приходится пить лекарство пять, шесть, а иногда и семь дней. Перед началом лечения необходимо сделать рентгеновский снимок для того, чтобы знать, какого размера камни, где и сколько их. По окончании лечения нелишне сделать рентгеновский снимок, чтобы убедиться в полном исчезновении камней.

Б. Доктор-натуропат Мак-Феррин рекомендует пить свекольный сок в течение весьма длительного времени и утверждает, что камни растоврятся постепенно и относительно безболезненно.

В. Взять несколько головок свеклы, очистить, вымыть и сварить их. Затем продолжать варить эту смесь до тех пор, пока она не станет почти как сироп. Пить по три четверти стакана несколько раз в день. Знатоки утверждают, что камни в желчном пузыре довольно скоро растворятся.

Примечание. Некоторые русские лекари рекомендовали своим пациентам для растворения камней в желчном пузыре и почках пить полевой хвощ, заваривая его, как чай, однако автор смотрит на это средство как на чрезвычайно слабое и малонадежное.

77. СРЕДСТВО ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ПОЧЕК

Для очищения почек русские деревенские лекари прибегают к помощи льняного семени: чайная ложка на стакан воды. Смесь вскипятить.

Доза: полстакана каждые два часа в течение двух дней. Так как вскипяченная смесь будет довольно густой, перед приемом ее надо разбавить водой. Если срдство кажется неприятным на вкус, добавить лимонного соку.

78. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО, ПРИМЕНЯЕМОЕ ПРИ БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ

Для успешного лечения печени русское народное средство — кукурузные волоски или волокна.

Когда срывают листья с кукурузного початка, то под ними обнаруживается много волосков или волокон. Эти-то волоски и следует заваривать и пить, как чай. Время лечения иногда длится около полугода. Чтобы лечение было успешным, початок должен быть спелым. Волокна от неспелого не имеют целебной силы.

79. НАИЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ

Д-р Вокер рекомендует пользовать больных печенью свежим соком из следующих овощей: моркови, сельдерея, эндивия и петрушки. Для смеси брать морковного сока — 210 г, сельдерейного — 150 г, эндивия и петрушки — по 60 г.

80. ПРОСТОЕ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ

Смешать полстакана капустного рассола с полстаканом сока из свежих помидоров и пить три раза в день после еды. Это средство, конечно, слабое, и надо пить его весьма длительный период, чтобы получить хотя бы небольшой результат.

81. СРЕДСТВО ОТ БОЛЕЙ В ПЕЧЕНИ

При болях в печени и опухолях надо четверть стакана хорошего прованского масла смешать с четвертью стакана грейпфрута. Пить это надо на ночь, не раньше, чем через два часа после еды, предварительно сделав клизму. Потом лечь в постель на правый бок. Утром повторить клизму. Это можно делать через четыре-пять дней, по мере надобности.

82. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ РАЗДРАЖЕНИЯ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

При раздражении мочевого пузыря и частых позывах к мочеиспусканию выпить (лучше натощак) чашку чая из кукурузного волоса или стебельков черешни или вишни. Можно добавить меду по вкусу. По мере надобности пить несколько раз ежедневно. И кукурузный волос и стебельки можно сохранять сушеными.

83. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ НЕДЕРЖАНИЯ МОЧИ

Самым надежным средством от недержания мочи русские народные лекари испокон веков считали смесь двух трав, зверобоя и золототысячника. Их надо брать в равном количестве, заваривать и пить, как чай.

Примечание. При частых позывах следует исключить из диеты: сельдерей, арбузы, очень спелый виноград и спаржу до тех пор, пока осложнение с мочевым пузырем не пройдет совершенно.

84. СТАРИННОЕ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ БОЛЕЗНИ ПОЧЕК

Сушеную траву «Медвежье ухо» надо заваривать и пить, как чай.

85. ИСПЫТАННОЕ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ КАМНЕЙ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

Принимать прованское масло за полчаса до еды. Начинать с половины чайной ложечки и дойти до чайного стакана, постепенно увеличивая дозу. Лечение обыкновенно длится от двух до трех недель. По наблюдению знахарей, при лечении уменьшается выделение желудочного сока, а это будто бы предохраняет от язв и нарывов в желудке. Средство изгоняет камни из желчного пузыря без операции.

86. ЛИШАИ ОТ КОШЕК И СОБАК — НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ НИХ

С незапамятных времен знахари и провинциальный люд избавлялись от этой гадости, натирая лишай разрезанным пополам кишмишем или изюмом. Подобного рода лишай проходит сразу.

87. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ ЛИШАЕВ

Насыпать горючей серы в деревянное масло (которое применяется для лампад), чтобы получилась густая смесь. Намазать чистое тело толстым слоем смеси и не мыть три дня. Если по истечении трех дней окажется, что следы лишая остались, смазать еще раз.

88. СРЕДСТВО ОТ БОРОДАВОК

Один выдающийся американский врач, зарабатывающий десятки тысяч долларов в год, сказал, что оно — самое рациональное и верное. Это средство — уксусная кислота.

Нужно каждый вечер, перед сном, капнуть — обязательно с помощью глазной пипетки — одну каплю на каждую бородавку, соблюдая сугубую осторожность. Больше одной капли употреблять не советуют: кислота очень едкая. Через несколько дней бородавки сойдут.

89. ВЕРНОЕ ЗНАХАРСКОЕ СРЕДСТВО ОТ БОРОДАВОК И РОДИНОК

А. Вырвать с корнем стебель скошенного хлебного колоса. Острием соломинки несколько раз наколоть бородавки и сейчас же эту соломинку закопать в сырое место, корнем вверх. Через несколько дней, когда соломинка сгниет, бородавки бесследно исчезнут.

Б. Если нет стебля с корнем, знахари рекомендуют следующий способ. Взять небольшую картофелину, разрезать ее пополам, одну половину выбросить (суеверные знахари говорят, что надо выбрасывать через голову назад), а второй половиной натереть все бородавки (резаной стороной). Эту часть картофелины сейчас же закопать в землю в сухом месте, чтобы она там высохла, а не начала расти. Через несколько дней, когда картофель высохнет, бородавки исчезнут.

Примечание. При помощи срезанного колоса автор три раза избавился от бородавок и один раз от большой родинки. Не желая идти в поле, где есть скошенный колос или трава, автор срезал ножницами былинку травы, выдернул ее с корнем, потыкал в бородавки и зарыл вверх корнем в очень сыром месте.

90. СРЕДСТВО ОТ УГРЕЙ

Взять на кончик ножа самородной (комовой) серы (порошок кремового цвета), положить на язык и запить теплой водой. Принимать утром, натощак. Можно пить каждый день до полного исчезновения угрей. Это средство считается быстрым и верным.

91. РУССКОЕ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ ЭКЗЕМЫ И МНОГИХ ДРУГИХ НАКОЖНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Взять, скажем, дюжину яиц, сварить их вкрутую, вынуть желтки. Надев желток на спицу или вилку или положив его на металлическую сетку, держать над огнем свечи. Подогреваемый желток будет давать капли «сока», которые надо собирать в посудину. Как только заметите, что капля на желтке увеличивается, надо подставить посуду. Капнет — опять грейте желток. Надо потратить много времени, чтобы натопить нужное количество «драгоценной» мази.

Количество яиц в рецепте — 12 — взято условно. Надо сообразоваться с тем, какой участок кожи поражен экземой или другой накожной болезнью. Иногда бывает достаточно и двух яиц, а другой раз их требуется целая сотня и даже больше. Этим «маслом» надо густо смазывать марлю или тряпочку и накладывать ее на пораженное болезнью место. Менять изредка, не чаще, чем раз в день, а лучше раз в два дня.

Если надо работать, можно привязать, но так, чтобы повязка не впитывала драгоценное масло, — подложить восковую бумагу или что-либо в этом роде. Продолжать лечение до полного выздоровления.

92. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ КАТАРА ЖЕЛУДКА

Следует пить немолотое горчичное семя с водой. Начать с одного семечка и дойти до двадцати, увеличивая дозу ежедневно на одно. Дойдя до двадцати семян, следует сбавлять по одному в день, постепенно сходя на нет. Пить по утрам, натощак.

Этим же средством пользуются и при диспепсии.

93. СРЕДСТВО ОТ КАТАРА ЖЕЛУДКА

Этим средством один немецкий фермер вылечил много тысяч страдавших катаром желудка людей. Большинство из них были настолько больны, что врачи официальной медицины отказывались их лечить. Автору неизвестно, дошел ли немец до этого средства сам, или узнал о нем от кого-то другого. Средство это вылечивает даже самые застарелые катары желудка. Лечение исключительно яблоками. Однако не все сорта годны, предпочтительные зеленые.

Взять острую терку, лучше обыкновенную металлическую сетку, и натереть два яблока, обязательно сначала очистив от кожицы. Кашицу тотчас съесть, ибо она быстро киснет и чернеет.

При остром и застарелом катаре нельзя ни есть, ни пить в течение пяти часов до и после яблок. Если катар не отличается особенной острой и застарелостью, то воздержание от пищи и питья можно сократить до четырех часов (то есть четыре часа до и после того, как съедено яблоко), а в самом конце лечения, когда болезнь почти прошла, — до трех с половиной (также до и после).

Яблоки нужно есть рано утром, чтобы приблизительно часам к одиннадцати можно было завтракать.

Примечание. На ночь яблоки есть совершенно нельзя, так как будет пучить живот.

Если желудок больного варит очень плохо, первое время надо помогать водяной клизмой; если кишечник раздражен, то и на растительном масле. Начав с шести, постепенно дойти до двенадцати столовых ложек масла. Хорошая масляная клизма рекомендуется не только при раздраженном кишечнике, но и при запорах.

В результате лечения яблоками у больного появляется аппетит и очищается язык. Это же лечение возвращает желудку кислоту.

Дополнение. Лечением могут заняться только люди с большой силой воли, ибо если больной через час или два после яблок что-либо съест или выпьет, получится не яблочное лечение, а яблочное мучение. В желудке больного образуются в изобилии газы, которые только усилят болезнь и причинят большой вред. Как бы сильно больному ни хотелось есть и, в особенности, пить, он должен терпеть и выждать положенное время полностью, иначе все лечение пойдет насмарку.

Если у больного в желудке газы, он не должен есть капусту ни вареную, ни сырую, а только салаты и все крахмальное. В таких случаях рекомендуется больше есть отварных овощей и кофе пить без молока.

Ежедневное лечение яблоками продолжается в течение первого месяца. Второй месяц яблоки можно есть три раза в неделю, а третий месяц — только один раз. Яблоки один раз в неделю советуют есть постоянно, но с соблюдением всех правил.

94. СОВЕТЫ БОЛЬНЫМ КАТАРОМ ЖЕЛУДКА И ДИСПЕПСИЕЙ

Один знакомый автора, служащий железной дороги, страдал несварением желудка, изжогой и прочими желудочными неурядицами. Однажды он восторженно поведал автору, что избавился от своих болей. Оказлось, что в госпитале ему дали список продуктов, которые ему разрешалось и запрещалось есть.

«Не пить спиртных напитков. Не курить. Не есть свинины в каком бы ни было виде. Не есть разогретой вновь пищи. Не есть очень долго варившейся пищи. Не есть ничего острого и кислого. Не есть селедок. Не есть горчицы и перца. Не есть пудингов. Не есть жареной и жирной пищи. Хлеб можно есть в ограниченном количестве, но поджарив. Пить некрепкий чай и кофе в крайне ограниченном количестве».

Сугубо подчеркивалось следующее: надо долго и тщательно пережевывать пищу, чтобы она смешивалась со слюной. Не запивать пищу жидкостью. Не есть при сильном утомлении, ибо усталость часто по ошибке принимается за голод. Садиться за обед не сразу, а предварительно отдохнув.

95. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ КОЛИТА

Колитом страдают многие. Лечились, наверное, не у одного врача, лежали в больницах, но надо думать, облегчение получили небольшое или вовсе никакого.

Как известно , при колите жировая оболочка кишок исчезает, поэтому кислоты воздействуют непосредственно на их стенки. Есть средство, которое зачастую излечивает жестокую болезнь.

Заварить в стакане кипятка по одной чайной ложке золототысячника, шалфея и аптечной ромашки. Пить по одной столовой ложке каждые два

часа примерно семь-восемь раз в день, в зависимости от того, сколько часов человек не спит. По истечении некоторого времени (обычно от одного до трех месяцев) дозу сокращают, а промежутки времени между приемами лекарства удлиняют.

Лекарство считается безвредным, а потому им можно лечиться долгое время. К тому же и болезнь чрезвычайно серьезная и требует весьма продолжительного лечения.

Автору книги известны случаи, когда после лечения описанным здесь средством бывшие больные ели свиные окорок и сало, всякое мясо и многое другое, что при колите строжайше запрещено.

Больным колитом врачи предписывают строгую и длительную диету. Описываемое средство ее не отменяет, а действует с ней рука об руку, ускоряя лечение.

Это же средство рекомендуется и при других желудочно-кишечных заболеваниях.

96. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ РВОТЫ И ОТРАВЛЕНИЯ

От очень долго продолжающейся рвоты русские народные лекари применяют сильно насоленную водку. Рвота нередко бывает вызвана отравлением консервами, ягодами и пр. Лучший результат достигается, если водку с солью чередовать с апельсиновым соком через каждые 15 минут (целый апельсин каждый раз). При всех случаях отравления и рвоты следует немедленно обращаться к врачу.

97. СРЕДСТВО ДЛЯ УСИЛЕНИЯ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Во многих местах по побережью Китая и русского Дальнего Востока изобилуют водоросли, которые называют морской капустой. Ее целительные свойства были издревле известны китайцам. Они часто употребляют морскую капусту в пищу как в свежем, так и в сушеном виде. Первоначально капусту сушили просто на прибрежном песке, но затем стали делать стойки и навесы, нечто вроде сараев для сушки табака, какие так часто встречаются в южных штатах Америки. Высушенная новым способом капуста содержала уже значительно меньшее количество песка и во время дождя или тумана все-таки сушилась, а не мокла.

Очень мелко нарезанная морская капуста — хорошая приправа к еде; несушеную водоросль нужно долго варить до мягкости, иначе ее трудно разжевать.

Трудно сказать, но думается, что в сыром виде или даже в порошке эта капуста более полезна, чем вареная.

Морская капуста отличается большим содержанием йода. В первую мировую войну, когда приток медицинских средств химических препаратов из Германии (державшей в этом отношении первое место) прекратился, русское правительство наладило добывание йода из водорослей Тихоокеанского побережья.

Морская капуста — прекрасное средство, способствующее обмену веществ. Она входит в состав многих лекарств, изготовляемых китайскими фармацевтами.

98. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Для очищения организма лекари зачастую советуют своим больным принимать полевой хвощ, который сушат, мелко нарезают, заваривают и пьют, как чай.

99. ЧЕТЫРЕ СРЕДСТВА ОТ ИКОТЫ

С икотой знакомы все, но причины ее, по-видимому, никто не знает. Часто икота бывает мучительной, если она продолжается долго. Тогда она выматывает человека. Во всяком случае, икота действует на нервы.

От икоты избавляются:

А. Приемом десяти-пятнадцати капель лавровишневой смеси с теплой водой.

Из народных средств против икоты известны еще следующие:

Б. Выпить несколько глотков холодной воды. Нередко икота прекращается через две-пять минут.

В. Взять в чайную ложечку немного горчицы и столового уксуса. Размешав, сделать кашицу, которой и намазать примерно одну треть поверхности языка. Ощущение будет неприятное, но надо потерпеть от двух до четырех минут, потом прополоскать рот теплой водой. Икота проходит почти мгновенно.

Г. Как только начинается икота, надо затаить дыхание и на обеих руках соединить кончики мизинцев с большими пальцами, образуя как бы кольцо на каждой руке, — икота сразу пройдет.

Об этих старинных средствах следовало бы помнить не только больным, но и докторам медицины.

100. ОДНО НАРОДНОЕ И ОДНО АПТЕКАРСКОЕ СРЕДСТВО ОТ ИКОТЫ

А. Чтобы остановить икоту, надо выпить стакан воды, но не так, как пьют обычно, а ЧЕРЕЗ ПРОТИВОПОЛОЖНЫЙ КРАЙ СТАКАНА, вытянув шею вперед и нагнув голову так, чтобы ближний край стакана упирался в нижнюю часть подбородка, а подбородок «входил» в стакан. Это средство простое, но испытанное.

Б. Однако одно дело остановить икоту на короткое время, скажем, на несколько часов, но совсем другое дело ВЫЛЕЧИТ БОЛЬНОГО ОТ ИКОТЫ НАВСЕГДА. Для полного излечения икоты следует попросить вашего врача прописать АНЕСТЕЗИН 0,5. Это средство излечивает самую жестокую, так называемую спазматическую икоту, которая годами изматывает больного.

101. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ ОТРЫЖКИ

Есть люди, которые уплатили много денег докторам и все еще продолжают платить, пытаясь избавиться от, казалось бы, самой обыкновенной вещи — сильной отрыжки, в особенности после еды.

В русской народной медицине против отрыжки есть нехитрое средство — козье молоко. Если ежедневно пить пол-литра козьего молока (после еды: утром, в обед и вечером), то в конце третьего месяца такого лечения исчезнет даже самая сильная отрыжка, а иногда и раньше. Будучи однажды излеченной, отрыжка почти никогда не возвращается.

102. НАРОДНЫЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ ГАНГРЕНЫ И НАРЫВОВ

Знают ли читатели, что лекари русской народной медицины спасли от ампутации при гангрене десятки тысяч рук и ног, сотни и сотни пальцев?

Врачи при гангрене почти всегда прибегают к ножу. Лекари русской народной медицины пользуются следующим средством.

Берут черный, свежевыпеченный, предпочтительно ржаной, хлеб и, вдоволь посолив его, тщательно жуют. Больное место обкладывают толстым слоем жеваного хлеба и перевязывается. Средство это верное и необыкновенно сильное.

Несколько русских врачей официальной медицины пытались... усовершенствовать этот «дикий» способ народных лекарей, добавляя к черному хлебу и соли кое-что из аптекарских премудростей, которые, по их мнению, должны были заменить жевание. Все эти попытки не привели ни к чему. При пережевывании хлеб соль смешиваются со слюной и последняя, видимо, играет важную роль во врачевании гангрены и нарывов.

Хотя описываемое народное средство сильное и надежное, все же в большинстве случаев следует обращаться к врачу, ибо гангрена вещь весьма серьезная.

Незабвенное... У одной дамы образовался злокачественный нарыв на пальце руки, который вскоре перешел в гангрену. Палец стал чернеть, и врач посоветовал его ампутировать. Операция была назначена через два дня. Несчастная дама со слезами на глазах стала звонить по телефону всем своим знакомым. На ее счастье, один из них знал народное средство от гангрены, и дама немедленно приступила к лечению. В день операции врач простерилизовал и прокипятил все хирургические принадлежности. Сняв повязку с пальца больной, врач изумился чудесной метаморфозе: палец больной был белый вместо черного. Заявив, что операция совершенно не нужна, доктор заинтересовался способом лечения. Дама охотно рассказала.

103. ВЕРНОЕ СРЕДСТВО ОТ ЗАРАЖЕНИЯ КРОВИ (ГАНГРЕНЫ)

Доктор-натуропат Мак-Феррин в книге «СТО ЗАПОВЕДЕЙ ЗДОРОВЬЯ» приводит такое весьма надежное средство.

Взять кусок бараньей или говяжьей печенки от свежезаколотого животного и, не обмывая его, положить на место, пораженное гангреной, на час, два или вообще до тех пор, пока под печенкой не появятся прыщики или своего рода нарывчики. Простерилизовав иглу, проколоть их. Затем снова приложить окровавленный кусок печенки и повторять до тех пор, пока будут появляться нарывчики, которые тоже надо прокалывать. Знаменитый врач утверждает, что он своими глазами видел много случаев, когда вместо ампутации прикладывание куска сырой печонки спасало руки и ноги, и через два или три часа больной уже чувствовал себя превосходно. Те же врачи, что еще вчера рекомендовали «откромсать» конечность, на другой день, к своему величайшему изумлению, признавали операцию совершенно не нужной и разводили руками, задвая недоуменный вопрос: «Как это могло случиться?»

Одно незыблемое правило: зараженная царапина или рана должна быть открыта перед наложением куска печени.

104. ТИБЕТСКИЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ КРОВИ (ГАНГРЕНЫ)

Хирургия в общепринятом значении этого слова в Китае и Тибете особой популярностью не пользуется. Автору известен всего один случай, когда тибетцы были вынуждены прибегнуть к помощи своеобразной хирургии. О другом подобном случае упоминает в своих лекциях академик Н. К. Рерих.

Тибетец поранил себе руку на охоте. К этому он отнесся с обычным спокойствием и пренебрежением. Однако ранка загрязнилась и вызвала заражение крови. Рука, хотя и медленно, стала чернеть. Тогда лама велел больному прийти к нему и привести своего яка. Тибетец пришел к ламе с яком. Лама взял обыкновенный нож и сделал надрез на почерневшем месте руки, слегка почистил рану и выбросил свернувшуюся зараженную кровь. Затем сделал надрез у яка и взял в чашечку немного свежей крови. Этой кровью он смазал рану на руке тибетца, перевязял ее. Эту операцию лама проделывал четыре раза. Заражение прекратилось, и тибетец остался в живых.

105. ЛУЧШЕЕ В МИРЕ СРЕДСТВО ОТ НАРУЖНОГО И ВНУТРЕННЕГО КРОВОИЗЛИЯНИЯ

Взять четыре свежих корня душистой герани, обмыть их. Вскипятив в кастрюле литр воды, положить туда корни и варить 20 минут.

От внутреннего кровоизлияния пить по одной чайной чашке каждые 20 минут, лучше в довольно теплом виде. При наружном кровоизлиянии следует промывать рану теплым отваром и завязывать рану пропитанной им тряпкой. Делать так раза три в день.

106. ХОРОШЕЕ СРЕДСТВО ОТ МУЧИТЕЛЬНОЙ И НЕПРАВИЛЬНОЙ МЕНСТРУАЦИИ

Это средство может быть приобретено в любой хорошей аптеке. Им является полевой хвощ. Заваривать одну столовую ложку на чайник.

Прием: если менструация особенно сильная, пить одну столовую ложку отвара через каждые два часа. Когда истечение начнет стихать, принимать три раза в день по столовой ложке.

107. КИТАЙСКО-ЯПОНСКОЕ СРЕДСТВО ОТ ОБИЛЬНЫХ И БОЛЕЗНЕННЫХ МЕНСТРУАЦИЙ

В Китае и Японии с древних времен женщины пользовались корнем так называемого чернобыльника (полыни обыкновенной).

Берут свежий или высушенный корень, режут его на мелкие части и приготовляют отвар. Лекарство пьют по полчашке два-три раза в день, в зависимости от болезненности и необычности менструации. На десять чашек отвара берут приблизительно от четырех до пяти корешков.

108. ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ СКУДНЫХ, НЕДОСТАТОЧНЫХ МЕНСТРУАЦИЙ

Иногда менструации бывают столь незначительны, что женщины говорят: «Как кот наплакал». Это еще ничего, но иногда паршивец кот не имеет ни малейшего желания плакать... В таких случаях непременно следует прибегать к одному из двух описываемых средств.

А. Налить в кастрюлю полтора стакана воды, довести до кипения. Убавить огонь так, чтобы кипение прекратилось и продолжать лишь нагревание. Положить в горячую воду 4 г сушеной руты и варить ее в течение пятнадцати минут, не допуская кипения. Процедить и выпить всю отваренную порцию за раз, лучше утром натощак, и после приема лекарства не есть шесть часов.

Б. Второе средство приготовляется и принимается точно так же, но вместо листьев руты следует брать 4 г цветов мексиканского растения «Табачин». Мексиканские индейцы-знахари вместо цветов этого растения берут в равных частях его кору, листья и корни.

Примечание. Автор считает описание народных средств для лечения всех ненормальных менструаций вполне законченным. Однако причин чрезвычайно много и зачастую помощь врача-специалиста по женским болезням весьма уместна и желательна...

109. СРЕДСТВА ДЛЯ УДАЛЕНИЯ ПЕРХОТИ

Перхоть особенно часто бывает у деревенских жителей. Она также известна под названием парши. Перхоть безболезненна, но неприятна. В каждой местности от нее избавляются своим способом.

А. Собирают траву марь цельнолистную. (В английских, латинских и русских словарях не удалось отыскать ее название) Траву после сбора (обязательно в сухие дни июня-июля) тщательно высушивают где-нибудь под крышей сарая или еще лучше на чердаке. Далее марь цельнолистную толкут в ступке и смешивают порошок с топленым коровьим маслом так, чтобы образовалась мазь. Ею намазывают голову, повязывают голову платком или чистой тряпицей. Смазывают один раз в день до тех пор, пока перхоть не исчезнет. Через день-два следует голову промывать теплой водой. Если волосы густые, можно мыть с мылом, но употреблять его очень немного.

Б. Берут траву обыкновенной черноголовки и делают из нее отвар. Этим отваром, в теплом виде, моют голову два-три раза в день. После мытья не протирают голову досуха, а оставляют ее влажной.

110. СРЕДСТВО ОТ ПЕРХОТИ ДЛЯ СУХИХ ВОЛОС

Для приготовления этого средства берут следующие вещества:
хинная корка — 10 г, винный спирт — 100 г, розовое масло 2—3 капли, касторки чайная ложка.

Состав втирают в кожу головы раз в день. Лечение продолжается до исчезновения перхоти.

111. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ ПЕРХОТИ И ДЛЯ РАЩЕНИЯ ВОЛОС

Взять корни репейника, положить в котел, наполненный водой. Поставить на огонь. Кипятить до увара, чтобы корни потомились, а вода немного выкипела. Остудить отвар и, процедив через тряпочку, слить, а корни выбросить. (Корни репейника при заготовке надо выморозить. Так они годны до нового сбора. В тепле же они загнивают).

Отваром смачивают голову каждый день. Это смягчает волосы. Перхоть уничтожается, и волосы растут довольно быстро.

112. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ СМЯГЧЕНИЯ КОЖИ ЛИЦА

В народе средство это называют огуречной водой.

Нарезав огурцы ломтиками, сложить их в бутылку и залить хорошей очищенной водкой или разбаленным аптекарским спиртом. Выставить очищенной водкой или разбавленным аптекарским спиртом. Ее употребляют неразбавленной, смачивая в ней полотенце и обтирая лицо. Огуречная вода считается лучшим средством для смягчения кожи.

113. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС И ДЛЯ ИХ РАЩЕНИЯ

Втирать луковый сок с коньяком и отваром корней репейника. Очень хорошее средство. На одну часть коньяка следует брать четыре части лукового сока и шесть частей отвара корней репейника. Для этой же цели крестьяне зачастую натирают голову разрезанной луковицей и втирают хорошего качества керосин.

114. ШАМПУНЬ ДЛЯ ВОЛОС

А. Взбить свежее яйцо с небольшим количеством воды и прибавить щепотку буры. Этим мыть волосы.

Б. Растворить 15 г хорошего мыла в 120 г одеколона и прибавить 15 г дистиллированной воды. Держать в плотно закрытой бутылке.

115. МАСКА ДЛЯ ЛИЦА

Один сырой яичный желток, одна чайная ложка меду и одна чайная ложка глицерину. Все это смешать и намазать на лицо часа на два, а потом смыть. Лицо очень освежается, и расправляются морщинки. Оставшуюся смесь можно держать несколько дней в леднике. Маску можно повторять два-три раза в неделю. Для свежести и питания кожи на лицо очень хорошо намазывать разные фруктовые соки, молоко, сметану, сливочное масло. Через несколько минут все смыть.

116. СРЕДСТВО ПРОТИВ ПОНОСА

Берут примерно 200 г грецких орехов, колют их и достают не само ядро, а перегородки, которыми отделяются его части. Перегородки кладут в 300 г спирта и настаивают два-три дня. Принимают три-четыре раза в день, от шести до десяти капель на небольшую рюмку тепловатой воды.

Как только понос начнет сходить на нет, прием капель надо немедленно прекратить, так как средство это очень сильное и может вызвать запор.

117. ЛЕЧЕНИЕ ПОНОСА У ДЕТЕЙ

В жаркое летнее время маленькие дети нередко болеют расстройством желудка. Часто матери упускают время, и понос становится уже опасным для жизни ребенка. Очень часто болезнь так запускается, что современная официальная медицина с нею справиться не может.

Между тем есть простое средство. Оно почти всегда бывает под рукой и в течение двух-трех дней дает благоприятные результаты.

Нужно взять чайную чашку хорошего риса, залить его шестью-семью чашками воды, поставить на медленный огонь и кипятить. Полученный

отвар остудить и теплым давать больному ребенку по одной трети чашки каждые два часа. Отвар пропустить через марлю или сито. Рис может идти в пищу другим членам семьи.

118. СТАРИННОЕ, НО ВЕЧНО НОВОЕ, НАДЕЖНОЕ ПЕРСИДСКОЕ СРЕДСТВО ОТ ПОНОСА

При очень сильном поносе у взрослых принять с пищей половину чайной ложки толченой кожицы куриного желудка. Для этого нужно тщательно отделить твердую кожицу куриного желудка, вымыть ее и высушить на солнце, а потом спрятать. В случае надобности мелко натолочь, просеять и принять с пищей один или два раза.

119. РУССКОЕ И СЕРБСКОЕ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ ПОНОСА

Молодые грецкие орехи режутся ломтиками вместе с зеленой кожурой и настаиваются в водке.

Доза: пить не более двух наперстков за один раз; два приема в день— максимум. Разъяснение: нарезанными ломтиками грецких орехов наполнить три четверти бутыли и залить водкой доверху.

120. РАДИКАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ОТ ЗЛОКАЧЕСТВЕННОГО ПОНОСА И ДИЗЕНТЕРИИ

А. Слабый раствор марганцовокислого калия. Ввиду крайней минимальности дозу трудно определить по весу, но приблизительно два-три кристаллика на пол-литра воды. Можно дать указание по цвету раствора: бледно-розовый для грудных детей, крепко розовый (но не фиолетовый) для взрослых.

Доза: взрослым один стакан на прием, детям соответственно меньше. Принимать утром и вечером перед сном. Одного или двух приемов зачастую бывает достаточно, чтобы вылечить болезнь. Наряду с приемом внутрь рекомендуется делать и клизму из того же раствора (особенно детям).

Средство неоднократно спасало грудных детей от смерти, когда не помогали никакие медицинские средства, даже физиологические растворы.

Примечание. При приеме указанного средства надо соблюдать осторожность, чтобы на дне стакана не остались нерастворенные кристаллики марганцовокислого калия, которые могут ожечь рот и, еще хуже, пищевод. Лучше делать раствор в одной посуде, а затем переливать в стакан, не сливая до самого дна.

Б. При обычном поносе хорошо помогает отвар ягод черники. Надо его пить, как чай.

121. СТАРИННОЕ СРЕДСТВО ОТ ДИЗЕНТЕРИИ

В совершенстве изучившие русскую народную медицину доктора Бенедиктов и князь Енгалычев всегда рекомендовали больным дизентерией очень строгую диету, особенно во время ее эпидемии. Эти врачи усиленно рекомендуют больным есть сырые яйца. Больной дизентерией должен съедать 12 яиц в день. Два яйца каждые два часа в течение первых двух дней. На третий и четвертый день каждые три часа. На пятый и шестой — по четыре яйца в день: два утром и два вечером. Яйца должны быть очень свежими: двух-трехнедельной давности совершенно непригодны. Те же

доктора усиленно рекомендуют пить настойку черешни, особенно во время эпидемии. Взять 100 г свежих ягод и 750 г старого крепкого красного виноградного вина. Настаивать на солнце или в теплом месте не менее двух дней, затем процедить настойку, не выбрасывая ягод. Доза для взрослых: одна рюмка настойки на прием, а для детей — один наперсток три раза в день.

122. ДВА НАРОДНЫХ СРЕДСТВА ОТ БЕССОННИЦЫ

Весьма продолжительная бессонница может измотать больного вконец и полностью разрушить здоровье. Врачи официальной медицины (аллопаты) зачастую прибегают к наркотикам, приносящим только вред. Знахари и деревенский люд знают хоть и примитивные, но натуральные средства от этой болезни. Однако самое лучшее — диета из сырых овощей, фруктов и соков (идета д-ра Вокера и др. апологетов сырой вегетарианской пищи).

А. Лук, потребляемый в довольно значительном количестве перед сном, дает хороший, крепкий и здоровый сон.

Б. Сидячая ванна из холодной воды в продолжение трех-четырех минут вечером, по уверениям знахарей, способствует спокойному сну.

123. ЕЩЕ ЧЕТЫРЕ НАРОДНЫХ СРЕДСТВА ОТ БЕССОННИЦЫ

А. Лекари на Кавказе советуют страдающим бессонницей пить два стакана свежего (конечно, непастеризованного) козьего молока перед сном.

Б. Утром, в обед и перед сном накладывать на лоб смесь из пшеничного или ржаного хлеба,мелко накрошенных свежих или соленых огурцов, кислого молока и глины.

В. Прикладывать пятнадцать пиявок к задней части шеи и затылку. Лечение пиявками особенно благотворно для лиц полного телосложения. При этом способе лечения очень полезно перед сном стоять в тепловатой воде (по колено) не более пяти минут.

Г. Если бессонница вызывается приливом крови к голове, то весьма полезно прикладывать горчичники или натертый хрен к икрам ног. Одновременно рекомендуется пить огуречный рассол с медом, который хорошо слабит: одна столовая ложка меда на один стакан огуречного рассола.

124. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ БОЛИ В УХЕ И ГЛУХОТЫ

Часто после простуды появляется сильная боль иногда в одном ухе, а подчас и в обоих сразу. Она часто сопровождается глухотой. Автору известен случай, когда так заболела десятилетняя девочка. Десяток врачей официальной медицины лечили (вернее, только мучили) больную совершенно безрезультатно. Разуверившись в эскулапах научной медицины, отец девочки привел больную к знахарю. Тот свернул воронкой большой лист сахарной (толстой синей) бумаги), вставил узкий конец воронки в ухо девочки и зажег широкий конец. Когда воронка сгорела почти вся, знахарь легким ударом руки выбил остаток воронки из уха пациентки. Затем ту же процедуру проделал со вторым ухом. Всякая боль и глухота исчезли немедленно.

125. ЧЕТЫРЕ ЗНАХАРСКИХ СРЕДСТВА ОТ БОЛИ В УШАХ

А. Иногда ушная боль бывает с прострелом. Надо приступить к лечению немедленно, чтобы не началось осложнение. Если известно определенно, что причина боли — простуда, надо следовать этому способу лечения.

Очень хорошо нагреть кирпич или большой камень, завернуть его в тряпку, приложить к больному уху и держать в течение двух часов. При этом рекомендуется дать больному какого-либо снадобья, чтобы он потел, пока длится лечение.

Б. Если боль в ухе или прострел не следствие простуды, то надо прибегнуть к следующему превосходному средству и притом сразу.

Варить 100 г молока с семью неспелыми (зелеными) головками мака в течение сорока минут. Остудить, пока отвар не станет теплым. Взять пульверизатор и промыть ухо этой ещ теплой жидкостью.

В. Взять льняную материю, пропитать ее расплавленным воском (или намазать на нее тонкий слой воска), свернуть материю воронкой, вставить узкий конец в ухо больного, а широкий конец зажечь. Когда тряпка догорит почти до уха, легким движением руки выбить остаток воронки.

Знатоки народной медицины доктора Бенедиктов и князь Енгалычев, как и другие лекари, утверждают, что при этом лечении вся грязь и гной будут вытянуты из уха. Болезнь медленно, но верно пойдет на убыль.

Г. Промывание уха горячим молоком, в которое при кипячении добавлено конопляное масло, хорошо помогает от ушной боли.

126. КАК ИЗВЛЕЧЬ НАСЕКОМОЕ ИЛИ КАМЕШЕК ИЗ УХА

А. Влить в ухо прованское масло. Затем сравнительно слабой струей теплой воды из спринцовки промывать ухо, пока камешек не вылетит. Для извлечения насекомого надо влить в ухо, капля за каплей, прованское масло, и насекомое (живое или мертвое) покажется на поверхности. Конечно, пациент должен лежать больным ухом кверху во время лечения, чтобы масло не вылилось.

Б. Это средство мексиканских индейцев. Вымочить лист табаку в воде, выжать сок из него в чашечку и при помощи пипетки, капля за каплей, наполнить ухо пациента. На поверхности табачного сока появится насекомое.

127. ОРИГИНАЛЬНОЕ ЗНАХАРСКОЕ СРЕДСТВО ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Взять свежую лимонную корку, очистить от цедры, приложить к виску влажной стороной и держать некоторое время. Вскоре под лимонной коркой появится красное пятно, которое начнет немного гореть и чесаться. Головная боль вскоре исчезнет. Есть поговорка: «клин клином вышибают». Одна боль вышибает другую. Это средство очень старинное.

128. СИБИРСКОЕ ЗНАХАРСКОЕ СРЕДСТВО ОТ МОЗОЛЕЙ

Вымочить луковую шелуху в уксусе в течение, по меньшей мере, двух недель. Наложить на мозоль и привязать на всю ночь. Повторить несколько раз, и мозоли исчезнут.

129. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ МОЗОЛЕЙ

Это старинное народное и потому верное средство.

Надо перед сном распарить ногу в горячей воде, затем вытереть досуха и привязать к мозоли корку лимона с небольшим количеством мякоти на ней, лучше всего небольшую «горбушку» лимона.

Через четыре-пять дней мозоль должна сойти полностью.

130. СРЕДСТВО ОТ ПОЛОВОГО БЕССИЛИЯ

Китайцы лечат эту неприятную болезнь струей самца кабарги. Струя эта находится в особом мешочке, между задних ног животного. Она темно-коричневого цвета и издает довольно неприятный запах. Пить от пяти до восьми капель, с получашкой воды, два-три раза в день.

Струя кабарги применяется также в виде маленьких шариков, приготовленных с растертыми сухими травами. К сожалению, способ изготовления шариков автору достать не удалось.

131. ВЫДАЮЩЕЕСЯ КИТАЙСКОЕ СРЕДСТВО ОТ ПОЛОВОГО БЕССИЛИЯ

Как-то автор спросил д-ра С. Н. Черных (незадолго до его смерти): «Какие китайско-тибетские средства, вы считаете, имеют большую целебную силу?» Доктор, не колеблясь, ответил: «Жень-шень. Восточные лекари используют его как лекарство от полового бессилия. Я сам знаю несколько человек, которые вылечились жень-шенем и которым доктора оказались не в состоянии помочь». В дальнейшей беседе доктор горько сетовал, что восточные лекари упрямо не выдают способов лечения.

В 1920—1923 годах автор жил в Харбине. Город был наводнен беженцами и отошедшими в Маньжурию чинами русской Белой армии. Эти военные в большинстве своем были участниками первой мировой войны, а затем и гражданской. На почве ли нервных потрясений или по какой-то другой причине, но многие из них вдруг совершенно утратили половую силу. Автор лично знал шестерых больных. Они долго ходили по докторам, но те им не помогли.

Отчаявшиеся и разуверившиеся больные, естественно, стали обращаться к помощи китайских эскулапов. Все они вылечились. Китайские лекари пользовали больных преимущественно жень-шенем. Иногда к нему примешивали что-нибудь еще. Трое из упомянутых шести знакомых автора вылечились одной только настойкой жень-шеня.

В последующих строках автор приступает к разоблачению всех тайн лечения жень-шенем, чтобы отныне европейцы и американцы не смотрели на этот целебный корень и лечение с его помощью, как на что-то восточно загадочное и вызывающее недоверие.

Если организм человека преждевременно увял, нуждается в обновлении и омоложении и человек испытывает половое бессилие, выход только один — приступить к лечению жень-шенем.

Ничего сверхъестественного или таинственного в этом нет. Надо лишь не бояться и смело браться за лечение.

Существует несколько разновидностей жень-шеня. Лучшим и обладающим сказочно-целебной силой считается дикий маньчжурский жень-шень, корень которого стоит очень дорого. Самый дешевый — искусственно разводимый корень.

Способ лечения. При половом бессилии следует отрезать от «руки» (корень жень-шеня напоминает тело человека с туловищем, головой, руками, ногами) кусок длиною в 2—2,5 см. Это относится к высокого качества корню. Если же корень из дешевых, можно брать кусочек в 4 куб. см от любой части. Настоять его на 3,5 литра хорошо очищенной водки или разведенного аптекарского спирта (крепостью примерно в сорок градусов). На следующий же день непременно начать пить настойку. Пока настойка еще слабая, надо приучить к ней организм. Пить по одной рюмке три раза в день, перед едой. Когда настойки останется меньше одной двадцатой части бутылки, ее следует долить водкой и смешать, взболтав с остатками старой настойки. Бутыль, таким образом, можно доливать два и даже три раза. После трех раз настойку надо делать заново, со свежим куском жень-шеня.

Никогда не нужно пить чужого жень-шеня. Каждый больной должен приготовлять свою настойку. Если по каким-либо причинам больной сделает перерыв в лечении, то возобновлять его он не должен со старой настойки. Если у больного сохранилась полная бутыль лекарства после перерыва, следует приготовить настойку заново, со свежим куском корня и, выпив сначала эту, можно затем приниматься за старую.

Многие средства официальной медицины восстанавливают только половую силу. Благотворное влияние жень-шеня простирается гораздо дальше — он омолаживает весь организм. Если больной будет пить настойку корня пять-шесть зим подряд, он помолодеет на несколько лет в смысле энергии, подвижности, настроения и общего самочувствия. Вот почему вылечившиеся жень-шенем от полового бессилия не страдают им впоследствии.

Разумеется, годы берут свое, и с возрастом у всякого здорового человека половая сила замирает по незыблемым законам природы.

Если читатель жил в Китае, то от его внимания не могло ускользнуть, что лица богатых китайцев налиты румянцем. Это объясняется тем, что они пьют настойку жень-шеня.

Примечание. Писатель И. А. Бунин в своих воспоминаниях пишет, что когда (за несколько лет до революции) он посетил на острове Капри, в Италии, писателя Максима Горького, тот показывал ему бутылку с настойкой жень-шеня и сказал, что живет и не умирает только благодаря этому чудодействующему лекарству. И корни жень-шеня, и готовую уже настойку Горькому посылал в Италию и на Волгу один русский писатель с Дальнего Востока...

Китайцы говорят: «Жень-шень есть — здоровье есть, жень-шеня нет — здоровья нет!»

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДАННЫЕ О ЖЕНЬ-ШЕНЕ

Жень-шень — КОРЕНЬ ЖИЗНИ — растет в сырых ущельях, куда редко проникают солнечные лучи. По верованию китайцев, жень-шень дается не всякому. Только достойные люди, проживающие всю жизнь без мошенничества и убийства, могут приняться за поиски замечательного растения. В Маньчжурии специально этим делом занимаются старики, но их становится все меньше и меньше.

Корень собирают (выкапывают) в конце июня и первой половине июля. Именно в этот период корень жень-шеня имеет наибольшую силу. Скупщики корня прекрасно разбираются в том, в какое время года добыт ко-

рень, но они всегда говорят искателям жень-шеня, что корень добыт или слишком рано, или чрезмерно поздно, и дают меньшую цену.

Отправляясь на поиски жень-шеня, маньчжур истово молится перед своей кумирней. Прибыв туда, где он когда-то нашел это чудесное растение, он дожидается ночного времени, молится снова, прося у неба послать ему корешки, и зорко всматривается в мрак: не появятся ли огоньки. Где огонь, там и жень-шень...

Это оригинальное поверье маньчжур, занимающихся сбором жень-шеня, подтверждается наукой. Институт экспериментальной медицины СССР, проделав множество опытов с жень-шенем, пришел к заключению, что только жень-шень, выросший на радиоактивной почве, обладает огромной целебной силой (так называемая таежная разновидность корня). Несколько опытных полей по выращиванию жень-шеня были созданы в самой дикой части Сихотэ-Алинского горного хребта, где издревле рос и добывался лучший в мире жень-шень. Профессора, заведующие этими опытными полями, установили, что сихотэ-алинский жень-шень обладает многими качествами радия, включая излучение теплоты. Для сохранения этих качеств корень надо завертывать в свинцовую обертку или хранить закупоренным в свинцовом ящике. Эта же мера предохраняет от вредного влияния радия тех, кто соприкасается с «корнем жизни». Очень жаль, что вторая мировая война прервала эти ценнейшие опыты с жень-шенем.

С незапамятных времен по всей Восточной Азии муссируются слухи о том, что некоторые корни жень-шеня излучают свет в темной комнате. Стоустая восточная молва утверждает, что один такой корень был добыт в Маньчжурии примерно в 1900 году и был продан одному из высших чиновников китайского правительства за баснословную цену — 20 000 китайских долларов.

Богатые люди в Китае, Маньчжурии, Корее часто опускают в бутылку коньяка корень жень-женя целиком, держат один день в теплом, но затемненном месте, затем перекладывают корень в другую бутылку коньяка. Бутылку хорошо закупоривают и держат в прохладном, хорошо затемненном месте.

Чем более корень высушенного в тени жень-шеня походит на тело человека, тем он считается дороже. Имеет также большое значение и цвет корешка. Лучший жень-шень добывается в Маньчжурии, второй по качеству — в Приморской области и третий — в Корее. Искусственный жень-шень взращивается ныне в очень многих странах, но он... не обладает всеми качествами дикого жень-шеня (Федот, да не тот!). Целебная сила искусственного (культивированного) жень-шеня неизмеримо ниже натурального корня. Взращивают жень-шень обычно в сыром месте и затеняют крышами из хвороста, но так, чтобы все-таки проходили свет и воздух...

Сотни миллионов аборигенов великой Азии пьют настойку корня жень-шень уже много столетий. Они получают от жень-шеня великое целебное действие на их организм.

132. ЛУЧШИЙ В МИРЕ БЕЛЫЙ ПЛАСТЫРЬ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ФУРУНКУЛОВ, КАРБУНКУЛОВ, НАРЫВОВ, БОЛЯЧЕК и т. д.

Сделайте этот пластырь и храните его.

Взять поровну (по весу) канифоли, воска белого пчелиного и свиного нутряного сала. Чем выше качество канифоли, тем лучше получается пла-

стырь. Для приготовления пластыря надо взять двойную кастрюлю. В нижней кипит вода, а в верхней расплавляются и распускаются ингредиенты пластыря.

1. Превратить канифоль в мелкий порошок. Порошок просеять через мелкое сито. Оставшиеся крупные частицы надо снова молоть.

2. Нутряное сало надо покупать только возможно свежим, в крайнем случае в магазине из холодильника. Нарезать свиное сало мелкими кусочками.

3. Первым растапливается воск. Его надо бросать в кастрюлю маленькими порциями и все время мешать этой же деревянной ложкой.

4. В растопленный воск в то же время бросать порошок канифоли и тоже энергично размешивать.

5. В состав из двух ингредиентов бросать кусочки свиного топленого сала, все время помешивая смесь.

6. Как только все ингредиенты расплавятся, немедленно снять кастрюлю с огня. Теперь надо энергично размешивать застывающую массу пластыря до тех пор, пока вся она не загустет и не станет пластичной. Эта последняя операция очень важна: масса должна стать однородной. Изготовление пластыря дело не очень легкое, но целебная и вытяжная сила его огромна.

Примечание. Свиное сало, которое продается в магазинах уже топленым, совершенно негодно.

Часто дед автора, вылечивший за свою жизнь десяток тысяч людей, применял белый пластырь в следующих случаях: лишаи, болячки, крокодилова кожа, фурункулы, карбункулы и всякие накожные неполадки с появлением на коже чего-либо чужеродного. Накладывая повязку из марли, сложенную в восьмеро и намазанную белым пластырем, оставлял ее на два-три дня, потом снимал. Вся короста слезала вместе с марлей. Вместо коросты появилась новая кожа розовато-синего цвета, но примерно через три недели принимала нормальный вид.

Помню интересный случай, как в пограничном мексиканском городе Тихуане мне пришлось применить белый пластырь моего приготовления, полностью излечив шесть огромных карбункулов на спине четырнадцатилетней девочки.

ЛЕЧЕНИЕ ФУРУНКУЛОВ. Следует накладывать на фурункул марлю. сложенную в восьмеро и обильно смазанную белым пластырем тонким слоем. Забинтовывать и менять повязку два раза в день. Не следует пытаться преждевременно извлечь гнойный корень (стержень) фурункула, а надо дождаться, пока он появится почти на поверхности, и тогда маленьким кусочком ваты стереть его.

При каждой болезни требуется своя продолжительность накладывания повязки с белым пластырем. Так, например, при крокодиловой коже повязка с пластырем оставляется на пять-шесть дней.

При карбункулах надо менять повязку два раза в день: утром и вечером. Сделать из марли «шапочку», покрыть изнутри белым пластырем и приклеить ее на больное место полосками липкого пластыря...

133. СРЕДСТВО ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ РОСТА ДЕТЕЙ И СКОТА

Маленьким детям и телятам дают пить теплое молоко, к которому примешивают свежие сырые яйца. На два стакана молока берется одно яйцо, и смесь хорошо взбалтывается. Само собой разумеется, что ребенок

сможет выпить меньше молока, чем теленок. Надо приучать ребенка к молоку так, чтобы он пил его раза три в день. Теленка приучать, конечно, излишне: он сам будет просить молока.

Результаты получаются прекрасные.

134. СРЕДСТВО ОТ ВРАСТАНИЯ НОГТЕЙ

Случается, что ноготь, в особенности на большом пальце ноги, врастает в мякоть и острыми краями причиняет сильную боль, главным образом, когда человек находится в движении. Следует взять кожаный напалок, что надевают поверх повязки на пораненный палец руки. Набить его дополна коровьим маслом и ежедневно, перед сном, надевать на палец ноги. Делать это две-три недели подряд. Ноготь размякнет, и боли прекратятся.

После этого следует при помощи перочинного ножа осторожно приподнять угол врастающего ногтя, подкладывая под него кусочки марли или промокательной бумаги. После того как ноготь будет поднят на значительное расстояние, перевязать палец. Дикое мясо осядет, и больное место заживет. Чтобы врастание ногтя не повторилось, следует носить более просторную обувь.

Иногда приходится прорезать дыру в чулке и ботинке и выставлять голый больной палец на некоторое время наружу.

135. СРЕДСТВО ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ СОБАК И ЛОШАДЕЙ

Так называемые полицейские собаки отличаются необыкновенной остротой чутья, за это качество они ценятся очень дорого. Те, кто занимается их разведением, единогласно утверждают, что почти все щенки погибают до семимесячного возраста. Если щенок выжил семь месяцев, он выживет и в дальнейшем. Щенки обычно паршивеют, хиреют, чахнут и умирают.

Чтобы щенки не болели и не хирели и, по возможности, все выживали, необходимо время от времени подвергать их двух-трехнедельному курсу лечения. Следут брать на кончик ножа приблизительно один гран (не грамм) самородной серы (порошок кремового цвета) и посыпать им пищу щенка ежедневно. Это же средство, иногда дают щенкам и других пород, когда те паршивеют, чахнут и хиреют.

Многие, занимающиеся разведением полицейских собак с коммерческой целью, не знают об этом прямо-таки магическом средстве и теряют большие деньги.

Это же средство применяется для лечения лошадей. Иногда на коже очень жирных лошадей вскакивают шишки, которые лопаются и кровоточат. Больной лошади надо давать чайную ложку самородной серы. Посыпав ею кусок хлеба, скормить лошади. Давать лекарство раз в день до полного выздоровления. Лошадь быстро поправляется.

136. СРЕДСТВО ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЛУНАТИКОВ

Полвека тому назад в России был знаменитый профессор, который прославился тем, что всю жизнь посвятил изучению лунатизма и в лечении его считался непререкаемым авторитетом. К нему приезжали больные иногда за десять тысяч верст. Он советовал захватить болезнь в самом начале и обычно рекомендовал стелить возле кровати лунатика сильно намоченный ковер. Как только лунатик наступит на него и почувствует воду, он тотчас просыпается, снова ложится на кровать и засыпает.

Если лунатик болен уже давно, то мокрого ковра возле его кровати недостаточно (хотя мокрый ковер, тем не менее, всегда должен быть постлан подле кровати лунатика). При застарелой болезни профессор предписывал больному ложиться спать в комнате, где все окна закрыты и где возле входной двери, изнутри и снаружи, налит небольшой слой воды, прикрытый каким-нибудь черным покрывалом, предпочтительно редким черным ситцем, но так, чтобы он не касался поверхности воды. Больной, наступив на ситец, сразу же почувствует воду и проснется.

137. БЕРЕЗОВЫЕ ПОЧКИ — ВЕЛИКОЕ ЛЕЧЕБНОЕ СРЕДСТВО ОТ МНОГИХ БОЛЕЗНЕЙ

В лечебнике-травнике А. П. Попова написано о березовых почках следующее: «Препараты березы применяют при кожных болезнях, остром ревматизме, воспалениях печени и при родильной горячке, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Обычно в таких случаях берут 50 граммов почек березы, настаивают их в течение 10 дней на 500 граммах водки и дают пить настойку от половины до одной чайной ложки с водой три раза в день за 15—20 минут до еды».

Это средство вызывает у больного хороший аппетит, способствует заживлению язв желудка и двенадцатиперстной кишки. При зубной боли прикладывают ватку с настойкой на больной зуб. При всех перечисленных болезнях (кроме зубной боли) эти препараты употребляют внутрь и наружно.

Настойку почек березы или отвар их, а также отвар листьев принимают как глистогонное средство при острицах и аскариодозе. В народе наружно применяют эту настойку и при пролежнях.

Примочки из отваров березовых листьев и почек или настойка из почек хорошо заживляет свежие раны, даже глубокие.

Отвар почек: одна чайная ложка почек на полстакана кипятку; употребляют по две столовые ложки три раза в день.

Настойка почек на спирту: 25 г почек на 100 г спирту, настаивать в течение 8 дней; принимать по 20 капель три раза в день.

Настойка почек на водке: на бутылку водки взять полбутылки почек, настаивать в течение месяца: употреблять по 40 капель 3—4 раза в день (при холере — по одной рюмке каждый час до прекращения рвоты).

Теперь обратимся к лечебнику-травнику И. М. Носаля и узнаем его рецепты и наставления. «Из березовых почек приготовляют спиртовую настойку. Берут 30 г и больше почек на один литр примерно 70-градусного спирта. Эту настойку принимают три раза в день по 15—20 капель на ложку воды при язве желудка, при несварении желудка, при расстройствах и разных болях в желудке, а также при водянке, возникшей от воспаления почек, при всяких иных видах почесных страданий, против мелких круглых глистов (остриц и аскарид), при болезнях кожи, мочевого пузыря; наружное: для лечения ран (промывания, примочки), для втирания (а также внутрь) при ревматизме.

Вместо спиртовой настойки употребляют также отвар из березовых почек: от 5 до 10 г на 1 стакан воды и пьют по 3 стакана в день в тех же случаях, что и капли.

Если нет почек, то с таким же успехом применяют отвар или напар молодых листьев: 10 г на 1 стакан воды. Считается, что все эти части (почки, листья, сок) имеют свойство благотворно влиять на обмен веществ,

удалять из организма всякие вредные вещества при заразных болезнях. Отвар или напар из почек или листьев в такой же дозе дают женщинам во время менструаций для облегчения выхода кровей. а в послеродовом периоде, начиная от 12-го дня после родов, для облегчения и ускорения послеродовых очищений...

138. ЧУДЕСА ЛЕЧЕНИЯ ГОРЯЧИМИ ВАННАМИ С ПРИМЕСЬЮ ОТВАРА РАЗЛИЧНЫХ СУШЕНЫХ ТРАВ

Залив сенную труху холодной водой, доводят ее до кипения; кипятят полчаса. Обычно, для упрощения, труху варят в холщовом мешке. Отвар прибавляют в ванну. Такого рода ванны очень благотворно влияют при начинающемся отравлении крови, при замерзших членах и при золотухе.

Для полной ванны берут 1 кг трухи, для половинной — 1/2 кг, для сидячей — 1/4 кг, для ванны ног или рук — 4 полные горсти. Прием ванны в 37° С длится 5—20 минут, смотря по состоянию больного.

При лечении суставного ревматизма и некоторых других болезней многие лекари рекомендуют принимать горячую ванну из сенной трухи продолжительностью в 20, а чаще всего 45 минут, иногда и один час. Если сердце не особенно сильное, надо принимать ванны через день, а при хорошем сердце — ежедневно. Для лечения суставного ревматизма требуется от 30 до 50 ванн.

Так же при лечении суставного ревматизма следует непременно пить сок грейпфрута. Этот сок уничтожает жидкость в суставах и пазухах. Пить по полстакана три раза в день.

Необыкновенно благотворно действует сенная труха на обмен веществ при выведении песка и камней, при подагро-ревматическом состоянии, болезни суставов и пр. При накоплении жидкостей (в суставах и пазухах), при воспалении жил и при образовании фурункулов она производит рассасывающее действие. Поразительно помогает при коликах желчного пузыря, желудка, кишок и иных.

139. ХВОЩ ДЛЯ ПРИБАВЛЕНИЯ К ВАННАМ

Его заливают холодной водой, кипятят полчаса и добавляют в ванну. Для полной ванны берут хвоща 3/4 кг, для половины — $^3/_8$ кг, для сидячей и ножной — по 1/4 кг. Хвощовые ванны ценны содержанием кремнезема и, как таковые, применяются при судорожных состояниях почек и мочевого пузыря, при катарах и слабости мочевого пузыря. Хвощовый отвар превосходно действует на плохо залечивающиеся раны; в таких случаях на рану накладывают смоченную в отваре тряпочку.

140. ДУБОВАЯ КОРА ДЛЯ ПРИБАВЛЕНИЯ К ВАННАМ

Кору эту сушат, измельчают и, замочив на несколько часов в холодной воде, кипятят полчаса. Отвар процеживают и добавляют в воду для ванны. Для полной ванны берут коры 1 кг, для половинной — 1/3 кг, для сидячей и ножной — 1/4 кг. Ванны из дубовой коры, благодаря содержанию дубильных веществ, снимают воспаление, способствуют рубцеванию ран. Ими пользуются для лечения повреждений кожи от морозов, расширенных вен, детской золотухи.

141. КОРНИ АИРА ДЛЯ ПРИБАВЛЕНИЯ К ВАННАМ

Корни и зелень его заливают холодной водой и кипятят в течение получаса, после чего отвар добавляют в ванну. Для полной ванны берут 1/4 кг аира, для половинной — 1/8 кг. Ванны с аиром служат для лечения золотухи и рахита у детей и невроза у взрослых.

142. РОМАШКА ДЛЯ ПРИБАВЛЕНИЯ К ВАННАМ

Цветки ромашки заливают холодной водой и кипятят в хорошо закрытой посуде 10 минут. Количество цветов: для полной ванны — 1/2 кг, для половинной — 1/4 кг, для сидячей — 150 г и для ножной — 100 г. Благодаря эфирному маслу ванны эти целебно влияют на внутренние и наружные воспаления, поэтому их с большой пользой применяют при лечении катаральных состояний, кожных болезней, ран и нарывов. Ромашковые ванны успокаивают и устраняют судороги, их иногда применяют и при неврозах.

143. ЛИСТЬЯ ГРЕЦКОГО ОРЕХА ДЛЯ ПРИБАВЛЕНИЯ К ВАННАМ

Берут свежие или высушенные листья, заливают холодной водой и кипятят 3/4 часа в плотно закрытой посуде. Для полной ванны их берут 1 кг, для половинной — 1/2 кг, для сидячей и ножной — по $^1/_4$ кг. Ванны эти применяют главным образом при лечении золотухи и при заболеваниях лимфатических желез.

144. ОТРУБИ ДЛЯ ПРИБАВЛЕНИЯ К ВАННАМ

На целую ванну их идет 1,5 кг, на половинную — 3/4 кг, для сидячей и ножной — по 1/4 кг. Заливают отруби (лучше их помещать в мешок) холодной водой и варят очень и очень недолго. Ими пользуются при воспаленных, зудящих и болезненных сыпях, при ожогах, ранениях и при чрезмерной чувствительности кожи у истеричных женщин.

145. ЭКСТРАТ ИЗ СОСНОВЫХ ИГЛ ДЛЯ ПРИБАВЛЕНИЯ К ВАННАМ

Готовят его так: берут иглы, веточки и шишки, заливают холодной водой и кипятят полчаса, после чего хорошо закрывают и оставляют на 12 часов настаиваться. Хороший экстрат имеет коричневый цвет. Аптечный экстрат бывает зеленый, это от искусственных примесей. Требуется этого экстрата для полной ванны 1,5 кг, для половинной — 3/4 кг, для сидячей и ножной — по 1/4 кг.

Ванны с экстратом из сосновых игл необыкновенно успокаивают при повышенной раздражительности и поразительно укрепляют сердце. Поэтому их применяют с большим успехом при страданиях сердца и нервов, при воспалении нервов, нервных болях, нервной возбужденности, бессоннице, параличе и подагре, мускульном и суставном ревматизме, ишиасе, опухолях и воспалениях суставов, при замерзших членах, при страданиях кожи, нарывах, ожирении, при катарах дыхательных путей, астме и болезни легких.

Ванны с сосновым экстратом полезны также для укрепления и восстановления сил после тяжелых болезней. Эти же ванны могут служить для

лечебного вдыхания, если в ванну добавить 20—30 капель настоящего масла из сосновых игл. Пары, насыщенные эфирным маслом, превосходно действуют на слизистые оболочки.

146. ВАЛЕРИАНА ДЛЯ ПРИБАВЛЕНИЯ К ВАННАМ

Ванны с отваром валерианы служат для успокоения сердца, судорог и всей нервной системы; они снимают возбуждение спинного мозга и особенно рекомендуются при нервной бессоннице, слабости сердца и нервов, при судорожных состояниях сердца, гортани, нервов, желудка, при колике, астме и газах. Такие ванны уменьшают и регулируют число сердечных ударов и понижают давление крови. Для полной ванны требуется 1/2 кг валерианы.

147. ЛАВАНДОВЫЙ ЦВЕТ ДЛЯ ПРИБАВЛЕНИЯ К ВАННАМ

Такие ванны имеют громадное значение не только при сердечных и нервных страданиях, но и при ревматизме, подагре, параличе, вывихах, ущемлениях и повреждениях жил, при опухолях и затвердениях, благодаря ароматическому запаху и тому легкому раздражению, которое лавандовые ванны производят на кожу; эти ванны оживляют и возбуждают кожные нервы и главные кровеносные сосуды. Для ванны нужно 100 г лавандового цвета.

148. ТИМЬЯН ДЛЯ ПРИБАВЛЕНИЯ К ВАННАМ

На полную ванну требуется 200 г тимьяна. Ванны с тимьяном оживляют и укрепляют кожу и нервы; они улучшают общее состояние организма.

149. СОЛЬ ДЛЯ ПРИБАВЛЕНИЯ К ВАННАМ

Для полной ванны требуется 2 кг соли. Ее просто растворяют в воде. Такие ванны способствуют выделению воды, мочи через кожу. Вызванное соляными ваннами усиленное питание кожи кровью благотворно действует при расстройствах обмена веществ, при ревматизме и золотухе.

150. ВАННЫ С ПРИБАВЛЕНИЕМ ГОРЧИЦЫ

Прибавляют горчицу (сухую) только к ваннам для ног и рук; берут ее 2—3 пригоршни (только свежей), заливают горячей водой в 50/ С и, хорошо растерев, чтобы не было комков, прибавляют к ванне. Выделяющееся при этом горчичное эфирное масло оказывает на кожу большее воздействие, чем все другие добавки. Пребывание в ванне ограничивается 5—10 минутами. Затем споласкивают тело теплой водой. Горчицу ни в коем случае нельзя кипятить, иначе она теряет свою силу.

151. ПРИБАВЛЕНИЕ К ВАННАМ СМЕСЕЙ

Прибавляют к ваннам лишь такие смеси, в коих действие одного лечебного средства не уничтожает действия другого. Чаще всего берут следующие смеси: сенная труха и овсяная солома в равных долях; аир и листья грецкого ореха в равных долях; дубовая кора и листья грецкого ореха в равных частях; сосновые иглы и соль (на одну ванну из сосновых игл около 1 кг поваренной соли).

152. ДВА НАРОДНЫХ СРЕДСТВА ОТ УКУСА ЗМЕЙ

А. Сразу же после укуса следует сделать примитивный турникет из пояса, веревки и пр. и туго перевязать им руку или ногу выше укушенного места. Не обращая внимания, на боль, прижечь укушенное место каленым железом. Затем лечить рану от ожогов. Снять турникет через пятнадцать минут.

Б. Укушенный змеей сам должен высосать все из раны, часто выплевывая высосанное изо рта. Это можно проделывать только в том случае, если у пострадавшего во рту нет ран.

153. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ УКУСА ТАРАНТУЛА

Описываемое средство широко употребляется в Крыму и Малороссии. В стеклянную банку налить пол-литра прованского масла и положить трех тарантулов (банка должна быть с завинчивающейся крышкой). В закрытой банке настаивать три недели. Этой настойкой следует обильно смазывать места, укушенные тарантулом, каждый час, пока краснота и опухоль не пройдут совершенно... Этот способ лечения всегда применялся пастухами; они постоянно носили с собой бутылочку такой настойки. Лечение быстрое и верное.

Наилучший способ поимки тарантула следующий: сделать шарик из пчелиного воска, привязать его на нитку и опустить в норку тарантула; он сразу же обхватит шарик и не сможет оторвать лапки; опущенный в прованское масло тарантул легко отстанет от воска.

154. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ ЧИРЬЕВ (ФУРУНКУЛЫ)

Испечь среднего размера луковицу, разрезать ее пополам и одну из половин приложить к чирью, пока лук горячий; наложить повязку. Менять повязку с горячим луком каждые четыре часа.

155. МАЛЕНЬКАЯ ПОМОЩЪ ЭПИЛЕПТИКАМ

Когда начинается припадок эпилепсии, следует положить левую руку эпилептика на пол и наступить на мизинец; припадок обычно скоро кончается.

Следующие ниже сведения сообщил автору его близкий друг, поэтому автор ручается за их достоверность. Родственница друга автора начала страдать припадками эпилепсии, когда ей было семнадцать с половиною лет. Дядя больной, старый опытный фельдшер, категорически заявил, что болезнь неизлечима. Однажды припадок у больной случился на улице перед домом. Соседка вышла и подняла больную с тротуара после припадка. Эта сердобольная женщина посоветовала поехать в одну из ближайших деревень к прославленной знахарке.

Знахарка осмотрела больную и определила, когда болезнь началась, чего врачи официальной медицины не могут сказать даже приблизительно. Знахарка взялась лечить больную и приготовила три неполные четвертные бутылки какой-то воды, которую больная должна была часто пить в продолжение нескольких дней. Знахарка пророчески сказала больной, что после первой бутылки будет еще один припадок, но сомнительно, чтобы припадок случился после второй, и ни в коем случае припадка нельзя ожидать после третьей. Оставшейся водой знахарка побрызгала плечи, грудь, шею и спину девицы, предварительно раздев ее донага. Затем зна-

харка скромно заявила, что больная может считать себя совершенно здоровой. Так и оказалось.

Знахарка ходила за целебной водой больше трех верст от деревни в темную, притемную ночь. По ее словам, она доходила до источника спокойно, но на обратном пути она переживала большой страх и всю дорогу тряслась, как осиновый лист, немного меньше, чем сами больные эпилепсией во время припадка.

Отбросив в сторону всю «колдовскую кухню», вдадимся в область наиболее вероятных предположений и догадок. Возможно, что через двести-триста лет ученые определят, что если человек в состоянии огромного страха несет жидкость, то сия вода подвергается действию очень сильных, скажем, «Три-Икс»-лучей, излучаемых человеком. Может быть, знахарка лечила больную не просто водой, а, главным образом, этим «Три-Икс»-лучами в ее составе. Подобные способы излечения обыкновенно жестоко высмеивают деятели научной медицины и называют шарлатанством и невежеством.

156. НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ЛЕЧЕНИИ ЭПИЛЕПСИИ

Автор знает одного врача, который может понизить количество припадков до одного или двух в месяц. Зачастую эпилептики имеют до 25 и более припадков в месяц. Принято считать, что эпилепсия неизлечимая болезнь. Однажды к этому доктору пришли родители мальчика-эпилептика, которого он успешно лечил, и в присутствии автора слезно умоляли этого деятеля научной медицины написать духовное завещание, в коем откроет секрет рецепта, которым пользуется их сын. Доктор уважил просьбу родителей.

В американском журнале о здоровье «Нэйчурс пат» за май месяц 1949 года была опубликована блестящая статья об эпилепсии, принадлежащая перу выдающегося американского специалиста по диете, кумира голливудской кинематографической богемы Поля Брэгга. Статья называлась: «Эпилепсия может быть изгнана естественными методами лечения». Во время лекции Брэгга в Детройте один торговец-эпилептик с напряженным вниманием слушал поучения лектора о врачевании его недуга. Брэгг советовал питаться только сырой вегетарианской пищей и очень часто голодать. На девять-десять дней рекомендовалось три дня полного голодания. Лектор увидел этого страдальца больше года спустя, и тот уверял, что с тех пор, как стал выполнять все советы Брэгга, припадки эпилепсии полностью прекратились.

Д-р Н. В. Вокер говорит, что в наше пошлое время можно заставить больного согласиться на диету, только направив на него два револьвера. Брэгг рассказывает, что жена упомянутого торговца из Детройта действительно так сделала. За год до приезда Брэгга с лекцией в Детройт припадки у торговца так участились и дела пришли в такое расстройство, что семья была не в состоянии сводить концы с концами. Жена сказала больному, чтобы он или решался, по совету лектора, на диету и частые голодания, или дал ей развод. Этот ультиматум стал «двумя револьверами, приставленными к его груди».

157. СРЕДСТВА ОТ ОЖОГА (ОГНЕМ, ГОРЯЧИМ МЕТАЛЛОМ ПАРОМ, ВОДОЙ И ПР.)

А. Обожженную часть тела следует немедленно обмакнуть в воду и обильно посыпать чайной содой.

Примечание. Много лет тому назад в Германии некий д-р Г. Ф. Вотерс публично демонстрировал лечение ожогов чайной содой. Врач обжигал руку крутым кипятком, а затем обильно посыпал ожог чайной содой и перевязывал его. Через сутки ожог проходил совершенно, оставалась только небольшая краснота, которая вскоре тоже проходила.

Б. Обильное смазывание ожога топленым говяжьим или бараньим салом или прованским маслом тоже хорошо помогает. Если образовались волдыри, то их надо проколоть стерилизованной иглой. Можно накалить иглу над огнем, и лучше всего над спиртовым. После этого наложить на ожог кислое ржаное тесто и менять его три раза в день.

В. Если обоженно горло, то следует пить маслянистые вещества вроде прованского масла или воду, смешанную с белком сырого яйца.

Г. В глубокую старину ожоги лечили так: белок и желток куриного свежего яйца наскоро взбивали и этим мазали обожженное место.

158. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ ВОДЯНКИ

Вымыть и нарезать 800 г петрушки, положить в кастрюлю, залить свежим, не пастеризованным молоком и поставить в не слишком жаркую печь. Следует дать: молоку вытопиться, но не выкипеть, до тех пор, пока останется половина от первоначального количества. Процедить и давать больному от одной до двух столовых ложек отвара каждый час. Все приготовленное лекарство больной должен выпить в один день. Это средство — сильное, мочегонное, и детям давать его следует меньше, сообразуясь с возрастом ребенка и его физическим состоянием. Лекари утверждают, что это средство помогает даже тогда, когда не в состоянии помочь сокровищница научно-медицинской фармакологии.

Хотя хирурги почти всегда предлагают операцию, опыт показал, что больной водянкой может выдержать только две операции, третья почти всегда кончается смертью. Поэтому следует очень хорошо подумать перед тем, как дать согласие на «свежевание» своего тела. Почему бы не попробовать совершенно безвредное и часто весьма эффективное народное средство, прежде чем броситься очертя голову в коновальские лапы хирургов?

159. ЕЩЕ ТРИ СТАРИННЫХ НАРОДНЫХ СРЕДСТВА ОТ ВОДЯНКИ

А. Первое средство — кресс-салат. Его следует есть в очень большом количестве.

Б. Второе средство — сушеные и толченые черные тараканы. Порошок из них следует мешать с медом или какой-либо другой вкусной пищей и есть в возможно большем количестве. Лучше больному не говорить, что к его пище примешивают толченых тараканов, как не говорят больному, что ему делают подкожное впрыскивание змеиного яда.

В. Третье средство — корень бузины, настоенный на водке. К сожалению, у автора нет дозировки, однако следует пить эту настойку, начав с очень маленькой дозы и постепенно ее увеличивая.

160. РУССКОЕ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ БОЛЕЙ В ЖИВОТЕ

Сделать клизму из теплой воды. Иногда рекомендуется к ней прибавлять толику прованского масла. Следует пить чай из перечной мяты и

тмина. Рекомендуется натирать живот камфарным спиртом. Также помогает прикладывание к животу горячей грелки.

161. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ ЖЕЛТЫХ И СЕРЫХ ПЯТЕН НА ЛИЦЕ

Приготовить раствор из трех частей свежего, не пастеризованного молока и одной части полноградусного чистого винного спирта. Втирать эту смесь в кожу лица на ночь. Можно также взять полрюмки перекиси водорода, смешать с двумя каплями нашатырного спирта. Если болезнь не внутреннего происхождения, знахари рекомендуют втирать теплое прованское масло вечером перед сном.

162. ТРИ ВЫДАЮЩИХСЯ СИБИРСКИХ НАРОДНЫХ СРЕДСТВА ПРИ ОБМОРАЖИВАНИИ

А. Сварить 150 г сельдерея в одном литре воды, немного остудить (насколько может терпеть рука или нога), опустить в отвар обмороженную часть тела и держать ее там, пока отвар не остынет. Затем опустить в отвар обмороженную часть тела и держать ее там, пока отвар не остынет. Затем опустить обмороженную конечность в холодную воду, обтереть ее и намазать заячьим или гусиным салом. Сало подолгу втирать на ночь каждый день две недели. На ночь надевать теплые перчатки (если обморожена рука) или чулки (если обморожена нога).

Б. Если обморожение не сильное и случилось только что, следует немедленно оттереть обмороженную часть тела снегом до появления красноты и ощущения тепла.

В. Согревающий компресс. Намочить чистую белую тряпочку в холодной воде, слегка выжать и, сложив вчетверо, наложить на обмороженное место. Поверх обернуть клеенкой или восковой бумагой большего размера, потом ватой или чем-либо теплым и завязать. Держать 10—12 часов, пока не высохнет тряпка.

163. ДВА НАРОДНЫХ СРЕДСТВА ДЛЯ ОТРЕЗВЛЕНИЯ МЕРТВЕЦКИ ПЬЯНОГО

А. Налить от пяти до шести капель нашатырного спирта на стакан холодной воды и выпить.

Б. Быстро и сильно потереть оба уха пьяного ладонями. Прилив крови к голове приведет пьяного в полное сознание через одну минуту, и он будет даже в состоянии сказать свой адрес. Это средство применяли в городе Баку в «духанах» (корчмах). Многие удивлялись такому скорому, простому и безвредному для пьяницы способу отрезвления.

164. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО, МГНОВЕННО УНИЧТОЖАЮЩЕЕ ВСЕ БОЛЕЗНЕННЫЕ ОЩУЩЕНИЯ ПОСЛЕ ВЧЕРАШНЕГО КУТЕЖА

После сильного опьянения, на другой день, часто появляется страшная тяжесть в голове, невероятно скверное ощущение в желудке и т. п. Налить 20 капель мятного спирта в стакан холодной воды и выпить залпом. Через одну-две минуты полное избавление от всех последствий вчерашнего кутежа.

165. СРЕДСТВО ОТ ПОТЕНИЯ И ДУРНОГО ЗАПАХА НОГ

Истолочь кристаллы борной кислоты в порошок. Каждое утро обильно посыпать им ноги, особенно между пальцами и подошвы. Каждый вечер смывать порошок с ног водой, температура которой не должна превышать 35—40 градусов Цельсия. В течение первой недели лечения следует надевать чистые чулки каждое утро. Это средство широко применяется в Центральной России и на Урале. Зачастую дурной запах ног исчезает после двухнедельного лечения.

166. ДВА СРЕДСТВА ОТ ОБИЛЬНОГО ПОТЕНИЯ НОГ

А. Взять толику дубовой коры, измельчить ее почти в прошок и обильно посыпать им чулки с внутренней стороны ежедневно до тех пор, пока потение не уменьшится наполовину. Полное избавление от него не рекомендуется, так как небольшое потение необходимо для организма. Если потение ног будет понижено чрезмерно быстро, то, как утверждают некоторые лекари, у пациента появятся сильные головные боли.

Б. Мыть ноги каждый день холодной водой.

Если ни одно из вышеупомянутых средств не помогает, следует применить порошок из квасцов. Порошок насыпать в чулки, ходить в них в течение довольно длительного времени, и потение ног непременно прекратится.

167. СТАРИННОЕ РУССКОЕ ЛЕКАРСКОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ИЗВЛЕЧЕНИЯ РЫБНОЙ КОСТИ ИЗ ГОРЛА

Рыбью кость из горла можно извлечь при помощи восковой свечи. Один конец свечи растапливается на огне и быстро (пока не застыл) прижимается к торчащему концу кости. Через полминуты воск застывает, кость в нем закрепляется и легко извлекается вместе со свечей.

168. ЛЕКАРСКИЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ НЕВРАЛГИИ

Сварить вкрутую яйцо, разрезать его пополам и обе половины немедленно приложить к месту, где боль ощущается сильнее всего. Когда яйцо остынет, то и боль исчезнет, и сравнительно долгое время невралгия не будет беспокоить больного. Это средство испытанное.

169. ЛЕКАРСКОЕ СРЕДСТВО ОТ УПАДКА СИЛ И ПОТЕРИ АППЕТИТА

Когда появятся признаки этого болезненного состояния, следует в течение нескольких дней подряд есть как можно больше натертой редьки, запивая ее одной столовой ложкой воды. Во время лечения весьма рекомендуется глотать от 20 до 30 зерен горчицы один раз в день и запивать водой.

При этой болезни, так же как и при некоторых желудочно-кишечных заболеваниях, горчица является высоко целебным средством, но при условии, что лечение продолжается в течение двадцати и более дней подряд. Горчица должна быть свежей (сбор текущего года).

170. ДВА ЛЕКАРСКИХ СРЕДСТВА ОТ КРОВОТЕЧЕНИЯ ИЗ НОСА

А. Держать голову прямо, быть спокойным, втягивать в нос холодную воду, в которой растворен уксус или немного квасцов. После этого зажать ноздри пальцами и заткнуть одну или обе ноздри ватой.

Б. Описываемое ниже средство — симпатическое, а известно, что над такими средствами смеются. Однако хорошо смеется тот, кто смеется последним, а этим последним будет испытавший средство на себе. Маленький железный ключик повесить на шерстяной нитке на шею так, чтобы он был на спине, между лопатками. Это самый лучший способ быстро остановить кровь. У одного из приятелей автора, когда ему было 18 лет, из носу струей текла кровь по 15—20 раз в день. Никакие средства официальной медицины того времени (более полувека назад) не помогали. Отец больного, заглянув в записную книжку своего отца, офицера и в тоже время знахаря, нашел в ней описанный способ и успешно применил его.

171. НАТУРАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ОТ СОЛНЕЧНОГО ЗАГАРА И ОТ ДЕЙСТВИЯ СИЛЬНОГО ВЕТРА

Солнце и ветер могут сильно обезобразить лицо, если не применять какой-либо помады. Вот лучшее народное средство, которое совершенно безвредно для кожи.

Взять немного сырого желтка из свежего куриного яйца на ладонь и обильно смазать лицо. Кстати желток засохнет, его следует смыть водой с мылом. Результат всегда великолепный.

172. СРЕДСТВО ОТ УШИБОВ, СИНЯКОВ И ВЫВИХОВ

А. Если при очень сильном ушибе образуется шишка или синяк с царапиной или ссадиной, это часто ведет к воспалению или нарыву.

Рекомендуется больное место обильно смочить свинцовой примочкой или наложить на него лед, а позднее — камфорный спирт или отвар из цветов арники. Если опухоль долго не спадает, то следует втирать цинковую, свинцовую мазь или мазь с примесью йода.

Б. При растяжении суставов и вывихах следует принять меры для предупреждения воспаления: прикладывать лед в течение одного-двух дней; иногда следует поставить пиявки, затем сделать примочку камфорным спиртом, отваром арники и применить свинцовую примочку.

В. Одним из лучших средств при описанном выше осложнении является сушеная бодяга. Если наложить бодягу на ушиб немедленно, то не появится даже синяк и не будет кровоподтека. На одну столовую ложку воды следует взять не менее двух столовых ложек измельченной почти в порошок бодяги. Это своеобразное тесто из воды и бодяги и надо накладывать. Действие бодяги начинается тогда, когда часть воды из нее испарится и трава станет полусухой.

173. СРЕДСТВО ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БЕЛЕЙ

Иногда у женщин бывают выделения из вагины; их называют белями. Болезнь не опасная и не заразная. Лечить эту напасть следует промываниями чаем из дубовой коры два раза в день или раствором квасцов в теплой воде: две чайные ложки на литр воды. Горячие ванны из сосновых игл или из их экстракта тоже хорошо помогают. Чрезвычайно важно воз-

держание от половых сношений во время лечения. Рекомендуется также ходить в паровую баню два раза в неделю.

174. ОЧЕНЬ ЦЕННАЯ ДИЕТА ДЛЯ ПОХУДАНИЯ

Первую неделю есть три раза в день, вместо завтрака, обеда и ужина, по два апельсина и по три яйца, сваренных вкрутую (обязательно варить 12 минут). Во вторую, третью и последующие недели есть ту же пищу и в том же количестве, но помимо эотого можно есть неограниченно СЫРЫЕ овощи и СЫРЫЕ фрукты. Доктор-натуропат, который описал этот метод похудения, много раз применял его с большим успехом. Доктор правильно заключает, что апельсины дадут все нужные витамины, а яйца — протеины и пр.

175. ХОРОШЕЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ СОДРАННОЙ КОЖИ И ОГРОМНОГО СИНЯКА ПОД НЕЙ

Иногда при падении верхняя кожа оказывается содранной, и хотя нет кровотечения, ссадина сильно болит и ноет, что буквально «изводит» больного. Для лечения следует принимать очень горячие ванны два раза в день, утром и вечером перед сном. Если повреждена нога, то следует брать сидячую ванну или наполнять горячей водой половину ванны. Если повреждена рука, можно пользоваться для ее прогревания большим тазом. Для половины большой ванны следует растворить 1,2 кг английской соли, для ручной достаточно 400 г. Раствор должен быть очень концентрированным, иначе он не поможет. Продолжительность ванн — от 45 минут до часа.

176. ЕЩЕ ОДНО НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ РАСТЯЖЕНИЯ ЖИЛ

Лекари очень часто в этих случаях применяют лук с сахарным песком. Взять накрошенного лука и смешать его с толикой сахарного песку, покрыть толстым слоем этой смеси тряпку и наложить на больное место.

177. ЗНАХАРСКИЙ СПОСОБ ПОМОЩИ АСТМАТИКАМ ВО ВРЕМЯ ПРИПАДКА

При внезапном припадке глотать ячменный кофе, куски льда, нюхать нашатырный спирт, прикладывать к икрам горчичники, растирать тело щетками. В комнате астматика воздух должен быть всегда чистым, курить в ней нельзя, а если накурено и нельзя открыть окно, то следует поближе к изголовью поставить блюдце с нашатырным спиртом.

178. НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ЛЕЧЕНИИ ПОЛОВОГО БЕССИЛИЯ

Следует перейти на диету из сырых овощей, фруктов и очень большого количества сырых овощных соков.

Прочтите главу «Отчего люди рано умирают..» и вы поймете, какую диету советуют соблюдать ученые. По их мнению, половое бессилие развивается из-за недостатка в пище некоторых, а иногда и весьма многих, витаминов. Это было блестяще доказано на опыте с крысами. Крыс кормили пищей, лишенной витаминов, и они становились импотентами. Когда

же животным давали все витамины, то они вновь становились активными в половом отношении.

Надо отдыхать и спать от девяти до десяти часов в сутки. Паровые бани обязательны так же, как и солнечные. Чем вторые длительнее, тем лучше.

179. ГРУДНАЯ ЖАБА И НЕКОТОРЫЕ СЕРДЕЧНЫЕ БОЛЕЗНИ

Письмо умного человека, содержание которого должны запомнить миллионы людей...

Предисловие к письму. Среди сотен тысяч несчастных, страдающих от грудной жабы и некоторых других сердечных болезней, живущих на нитроглицерине, нашелся один человек «с мозгой», показавший, что вместо химии можно пользоваться старым, но вечно новым способом лечения — препаратами из целебных трав.

Вот содержание этого замечательного письма:

«Всю жизнь я был гимнастом, соколом, спортсменом и, как таковой, обладал стопроцентным здоровьем. Вы когда-то интересовались, чем я болен?..

Три года тому назад меня неожиданно атаковала грудная жаба, атаковала так, с такими нечеловеческими болями, что я был как парализованный, боялся шевельнуться! Доктора уверяли, что это неизлечимо, и советовали бросить работу, отказаться от какой бы то ни было активности и... жить нитроглицерином!

Я им не поверил, обратился к травам, нашел боярышник и стал пить его настой по три стакана в день. Через полгода постепенно улучшения я совершенно забыл о нитроглицерине, а теперь здоров, почти как и раньше, и в мои 73 года работаю на заводе полных восемь часов в день, а вечером занят общественными делами. Я вожу автомобиль, иногда по 150 километров в день без остановки и свободно хожу по лестницам. Теперь Вы знаете, для чего мне нужен боярышник, а шиповник мне нужен как витамин «С», как приправа к боярышнику, чтобы приятнее было пить.

Настой боярышника я готовлю так. У меня кастрюля на 7 стаканов, я кладу в нее 7 столовых ложек ягод (ложки с «горбом») и заливаю крутым кипятком, ставлю кастрюлю на нетеплопроводную подставку (лист асбеста любой толщины), тепло закутываю кастрюлю и держу так примерно 20 или 24 часа. Потом процеживаю содержимое через материю, выжимаю набухшие ягоды и ставлю сок в холодильник. Пью по стакану три раза в день, во время еды. Когда я начал лечиться травами, то употреблял боярышник и сердечник (пустырник) в равных долях по весу, а шесть месяцев тому назад стал пользоваться одним боярышником и, сказать откровенно, большой разницы не вижу.

Между прочим, хочу Вам сообщить, что в Германии настойка боярышника на спирту считается единственным стоящим лекарством против грудной жабы, но в Америке это «еще» не признано, ввоз этих капель, как и многих лекарств, запрещен «официально», а частным образом мне их привозят знакомые, и я пользуюсь ими в дороге, когда невозможно делать заварки или везти с собой бутыль с жидкостью.

В моем возрасте витамин «С» необходим. Конечно, можно купить просто таблетки, но я поклонник натуральных средств и поэтому предпочитаю

заваривать боярышник вместе с шиповником, да и пить приятнее».

Примечание к рецепту лечения грудной жабы. У автора сего Лечебника был приятель, музыкант-виртуоз. Он испытал второй приступ грудной жабы через год после первого. Дважды был в госпитале и сравнительно подолгу. Внезапно он получил предложение лететь самолетом на гастроли и давать концерты по два часа в вечер. Доктора категорически запретили моему приятелю лететь, предсказывая внезапное ухудшение болезни и, возможно, смерть. Автор Лечебника настоял на том, чтобы музыкант летел, но всегда при себе имел металлическую рюмку, флакон со спиртовой настойкой боярышника и флакончик с водой, чтобы при внезапном ухудшении в состоянии сердца он мог принять лекарство.

Так и случилось. Жена приятеля привезла его в аэропорт всего за полчаса до отлета самолета. Перед посадкой случился приступ. Жена дала больному 20 капель немецкой панацеи и посадила его в самолет. Во время полета приятель автора принял еще три дозы капель просто для «успокоения совести». Он жил в теплом и здоровом климате, и капли были забыты на четыре месяца.

Читая письмо умного человека, многие не заметят элемента колоссальной ценности: он решил вернуть себе здоровье не только лучшим в мире лекарством от грудной жабы, но и длительным отдыхом. Из 100 больных грудной жабой 99 оказались бы «людьми с горячими печенками» и через две-три недели, почувствовав заметное улучшени здоровья, занялись бы физическим трудом, подчас тяжелым.

Здесь полностью оправдывается излюбленное выражение знаменитого фельетониста А. А. Яблоновского: «Бывают люди умные и... другие».

180. ЯЗВА ЖЕЛУДКА И ЕЕ ЛЕЧЕНИЕ СРЕДСТВАМИ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Надо взять сравнительно небольшую, но довольно высокую кастрюлю и литровую банку с широким горлом. Положить на дно кастрюли кусок асбеста любой толщины, а на него поставить банку. Народные лекари России и Сибири заменяют лист асбеста соломой. Наполнить банку почти доверху сушеным или свежим зверобоем. Налить в банку прованское масло, чтобы оно только-только покрывало верхний слой травы. Взять другую кастрюлю. Наполнить обе кастрюли водой и кипятить. Следует поддерживать под первой кастрюлей такой огонь, чтобы масло со зверобоем не кипело. Когда вода в кастрюле с банкой немного выкипит, и ее нужно доливать кипятком из второй кастрюли. Через шесть часов лекарство будет готово. Процедить его и держать в темном прохладном месте.

Доза: одна столовая ложка (лучше две) лекарства за полчаса до еды.

Соблюдать очень строгую диету. Лучше всего в начале лечения голодать на одной воде два или три дня, однако лекарство принимать от трех до четырех раз в день. На четвертый день и в оставшиеся дни недели — три раза в день по одной трети яйца, сваренного всмятку. В течение следующих двух недель съедать по половине яйца три раза в день и немного жидкой овсянки. Потом к этой диете можно добавить куриный бульон, через пять недель — очень немного белого мяса (курицы, индюшки и пр.); так продолжать до истечения трех месяцев. Было бы нелишне сделать рентгеновский снимок. Нормальная диета с мясом животных и пр. при этой диете разрешается только через десять месяцев с начала лечения. Алкогольные напитки, даже очень слабые, категорически запрещаются в течение

всего курса и до истечения 18 месяцев, а лучше всего и того дольше.

Описанная здесь диета очень жестокая, но ведь и болезнь страшно жестокая. «Зверобойным» средством деревенские лекари избавляли от язвы желудка многие тысячи людей. Опыт показывает, что если диета соблюдена и снадобье изготовлено правильно, язва исчезает полностью.

Дальше вы найдете еще один верный на сто процентов рецепт для врачевания язвы желудка. Автор стоит горой именно за него. При этом способе лечения диета почти отсутствует. Ее так легдо выполнить, что по сравнению с диетой «зверобойного» способа она — восторг и песнопение и рай земной!

Попытка избавиться от язвы желудка оперативным способом часто приводит к печальным и трагическим результатам. И больным язвой желудка и вообще всем интересующимся этой болезнью надо помнить, что ученые всего мира в давно минувшие времена говорили: «Вы есть то, что вы едите». И еще: «Вы есть то, что вы думаете». Поэтому излишняя забота, беспокойство, раздражительность, упадок духа, постоянные ссоры с близкими родственниками, боязнь и другие подобные эмоции тоже приводят к язве.

181. ВЕРНЫЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА

Доктора Англии, Германии и других европейских стран всегда применяют этот способ лечения.

Первый месяц лечения — самый важный в смысле соблюдения диеты. В это время надо избегать пищи с высоким содержанием протеина: мясо, рыба, яйцо, сыр. Такая пища дает желудку очень много работы. В этот же период молока нужно пить в минимальном количестве. В течение второго месяца лечения больной должен очень постепенно вводить в пищу продукты, запрещенные в первый месяц. Вводить их надо с таким расчетом, чтобы к концу второго питаться как здоровый человек.

Очень вредны для внутренней оболочки желудка никотин и табачная смола. Поэтому рекомендуется сильно снизить количество выкуриваемых сигарет, но не прекращать курения совсем, так как от этого человек становится страшно нервным. Желудок больного уже притерпелся к курению, а поэтому меньшее количество выкуриваемых сигарет принесет меньше вреда, чем их полное отсутствие.

Европейские доктора-гербалисты утверждают, что больному язвой желудка надо приучить себя к вышеупомянутой не очень строгой диете, ибо это даст за два месяца полное излечение, которое постоянно ускользало много лет.

Само собой разумеется, что алкогольные напитки, даже самые слабые, строжайше запрещены не только на два, но и на три-четыре месяца после окончания лечения, а разумный человек продлит период воздержания до одного года и более. При удобном случае бросить курить тоже не мешает. Возможнoть повторения болезни без употребления алкоголя и табака понижается почти до нуля.

Конечно, жирной и жареной пищи надо избегать в течение всего периода лечения. Также следует избегать пищи с солью, перцем, большим количеством специй, горчицы, уксуса и прочего.

182. ОЧЕНЬ ЦЕННЫЙ РЕЦЕПТ ОТ СЕРДЦА И ЛЕГКИХ

400 г масла (очевидо, сливочного), 400 г сала (надо полагать, свиного, нутряного), 400 г меду, 400 г сахару, 100 г какао, восемь желтков, три

стакана сливок. Желтки, сливки, какао сбить вместе. Масло и сало разогреть. Все вместе кипятить до тех пор, пока не получится тесто, как для блинчиков. Кипеть должно не больше трех раз. Остудить и пить три раза в день: по столовой ложке.

183. ЕДИНСТВЕННЫЙ И САМЫЙ ЛУЧШИЙ В МИРЕ РЕЦЕПТ ОТ КОСТОЕДЫ (ВОЛОСНЯ)

Больное место находится обыкновенно на конце пальцев рук, иногда ног. Смазать креолином, крепким раствором карболовой кислоты или хорошо пропарить в горячей воде, чтобы верхний слой кожи побелел и отстал от мяса. Отставшую кожу надо обрезать. Под кожей обнаружатся несколько отверстий в глубь мяса. При помощи детской спринцовки в одно из них влить дезинфицирующий раствор: сулему, карболовую кислоту или др. Раствор вместе с гноем будет выходить через остальные отверстия. Одновременно выдавливать гной, начиная с отдаленных частей тела (например, от локтя) и постепенно приближаясь к самой ране. Промывать до тех пор, пока в одном из отверстий не покажется гнездо, то есть изъеденный кусочек мяса, который нужно выдернуть. В нем даже невооруженным глазом можно видеть мириады живых тончайших волосков — возбудителей болезни.

Боли прекращаются после первой промывки, опухоль опадает. На второй день нужно повторить промывание. Если оно сделано хорошо, то на этом лечение кончается. Если же продолжается выделение гноя, повторять промывания. Курс лечения этим способом заканчивается в течение двух-пяти дней без всяких осложнений, тогда как при операционном способе лечение часто затягивается на месяцы. Рецепт проверен дедом автора, выдающимся лекарем Среднего Урала, на сотнях пациентов с блестящими результатами.

184. ОТ СУДОРОГ В НОГАХ

Страдающему судорогами ног следует утром и вечером смазывать соком свежего лимона их подошвы и не ходить и не надевать обуви до тех пор, пока лимонный сок невысохнет совсем. Средство — очень простое и незамысловатое, а самое главное — легкодоступное. Весь курс лечения продолжается не больше двух недель. Тысячи страдальцев избавились так от судорог в ногах.

185. ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ ЭКЗЕМЫ ГОЛОВЫ И ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС

Тысячи людей воспользовались этим средством, и миллионы должны воспользоваться в будущем. От сухой экземы головы и выпадения волос один раз в неделю мыть голову теплой водой и натирать горстями поваренной соли примерно в течение 15 минут. Затем голову прополоскать этой же водой. Считается, что шести процедур вполне достаточно, чтобы болезнь прошла. Почти не было случая, чтобы курс лечения занял больше времени. Однако убытка не будет, если периодически пациент будет повторять лечение. Русские деревенские лекари говорят, что если бы все люди пользовались этим способом, то не было бы лысых людей на нашей планете.

186. СРЕДСТВО ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ КОЖИ ГОЛОВЫ, ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ КОРНЕЙ, ДЛЯ РАЩЕНИЯ И КРАСОТЫ ВОЛОС

Купить говяжий костный мозг (небольшое количество, скажем 200 г), покипятить его с небольшим количеством воды до полного ее выкипания. Процедить и, что останется в сите, выбросить. Образовавшуюся жидкость вылить в чашку. Добавить чайную ложку спирта и хорошо смешать. Теперь предстоит мытье головы. Но сначала голову надо вымыть с дегтярным мылом, сильно отмассажировать, чтобы кожа горела (минут 10), смазать гвоздичным маслом. Затем мозговое вещество со спиртом втирать в голову в течение пяти минут. Потом намочить полотенце в очень горячей воде, выжать и покрыть им голову. Повторить это шесть раз по мере остывания. Обвязать голову фланелью на всю ночь. Утром смазать голову прованским (оливковым) маслом. Сильно массажировать голову руками, поставив локти на стол, и потом — грубой щеткой.

187. ОЧЕНЬ ЦЕННЫЙ РУССКИЙ НАРОДНЫЙ РЕЦЕПТ ОТ ОДЫШКИ И ГРУДНОЙ ЖАБЫ

Этим рецептом часто вылечиваются такие дряхлые старики, которые не могут пройти 50 шагов, не останавливаясь для отдыха.

Взять один литр меду, выжать 10 лимонов, начистить 10 головок чесноку (целые, а не дольки) и смолоть чеснок в мясорубке. Все вместе смешать и оставить на неделю в закрытой банке. 4 чайные ложки пить один раз каждый день. Именно 4 ложки, но не сразу, а не торопясь, медленно, одну за другой. Дни не пропускать. Этого количества должно хватить на два месяца.

188. ПРОСТОЕ, НО ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО СИБИРСКИХ ЗНАХАРЕЙ ОТ РАСТЯЖЕНИЯ СУХОЖИЛИЙ

Всякие растяжения сухожилий, будь то большие или малые, лечатся, горячими молочными компрессами. Компрессы надо менять, как только они остынут. Это единственное, но самое ценное средство русских провинциальных лекарей от растяжения.

189. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ ОТЕКОВ В НОГАХ

Пить отвар из льняного семени. 4 чайные ложки семян на один литр воды. Кипятить 10—15 минут. Кастрюлю закрыть и поставить в теплое место. Дать настояться один час. Можно не процеживать. Для вкуса можно добавить лимонного или какого-либо другого фруктового сока. Пить по полстакана через два часа 6—8 раз в день. Результат достигается через две или три недели. Лучше пить горячим.

190. НАДЕЖНОЕ СРЕДСТВО РУССКИХ ДЕРЕВЕНСКИХ ЛЕКАРЕЙ ОТ АРТРИТА

Взять бутылку, вмещающую 200 г жидкости. Положить туда кусочек камфоры размером в одну четверть кусочка сахара. Налить на одну треть бутылки скипидара, на одну треть деревянного или оливкового масла. Остальную треть бутылки заполнить винным спиртом крепостью 96—98 градусов. Перед употреблением взбалтывать. Втирать досуха перед сном и завязывать чем-либо из чистой шерсти на всю ночь.

191. СТАРОЕ, НО ВЕЧНО НОВОЕ СРЕДСТВО РУССКИХ ЛЕКАРЕЙ ОТ ТРАХОМЫ

Три раза в день обливать голову крепким настоем из листьев и молодых побегов черной смородины (настой должен быть тепло-горячим). И этот же настой пить, как чай, несколько раз в день, чем чаще, тем лучше. Излечиваются почти слепые.

192. ПРИ ПРОСТУДАХ

Полстакана вина из черной смородины и полстакана горячей воды смешать и выпить залпом. Пропотеть. Если потение было и температура немного спала, то через час повторить эту дозу. Белье менять как можно чаще. Утром принять легкую пищу и полстакана этого же вина без воды и лечь спать.

193. ЗОЛОТУХА У ДЕТЕЙ

Взять 200 г листьев черной смородины и несколько молодых побегов от нее. Положить в посудину и налить 1,2 литра воды. Поставить в русскую печь или духовку для напаривания. Когда получится крепкий настой, купать в нем ребенка от 10 до 15 минут. Обливать тело по частям. После обмывания известной части покрыть ее пленочкой.

194. ЛЕЧЕНИЕ КАШЛЯ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ

Порезать ломтиками черную редьку и посыпать сахаром. Пить выделяющийся сок по столовой ложке каждый час. Самый сильный кашель быстро успокаивается.

Есть еще так называемый бразильский способ. Протирают через сито несколько очень спелых бананов и опускают полученную массу в горячую сладкую воду (по два банана на чашку). Пить смесь горячей.

195. НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ РЕВМАТИЗМА И АРТРИТА

Ингредиенты: 50 г камфоры, 50 г горчицы в порошке, 100 г спирта, 100 г сырого яичного белка. Способ приготовления лекарства: растворить в спирте камфору, потом горчицу. Отдельно от этой смеси размешать и превратить в помаду белок. Смешать оба состава вместе. Получится жидкая мазь.

Способ лечения: вечером перед сном втирать, но не досуха, а так, чтобы немного влаги оставалось на руке. Вытереть сухой тряпкой.

196. СРЕДСТВО ОТ ОДЫШКИ И ПОЧТИ ЭЛЕКСИР МОЛОДОСТИ

Это средство от одышки и для омоложения крови особенно у тучных людей с вялым дряхлым организмом.

Размолоть 400 г чесноку. Выжать сок из 24 лимонов. Все смешать и налить в банку с широким горлом. Завязать легкой, прозрачной тряпочкой и поставить на 24 дня. Перед употреблением взбалтывать.

Доза: принимать один раз в день перед сном; одну чайную ложку этой смеси размешать в полстакане воды и выпить. По истечении 10—14 дней человек почувствует отсутствие усталости и будет награжден хорошим

сном. Это средство в большом фаворе в Киевской и Харьковской губернии и на Кавказе. По преданиям и семейным записям, снадобью не меньше 500 лет!

197. ОТ ТРЕПЫХАНИЯ СЕРДЦА (СЕРДЦЕБИЕНИЯ)

Следует налить в кастрюлю одну четверть литра воды, вскипятить на огне газовой плиты. Как только закипит, следует убавить огонь; пока кипение будет малым (чуть-чуть возле краев кастрюли), всыпать 4 грамма травы «Адонис» (горицвет весенний). Кипятить на медленном огне не больше трех минут. Затем накрыть кастрюлю крышкой и поставить в теплое место на 20 минут, чтобы лекарство настоялось. Процедить и выбросить траву. Настой пить три раза в день по столовой ложке. Ненормальное биение сердца прекращается после нескольких дней приема этого средства.

198. СТРАННЫЙ, НО УСПЕШНЫЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ СВИНКИ

В древности этот способ практиковался только народными лекарями, но уже прошло, может быть, целое столетие с тех пор, как врачи официальной медицины его переняли.

Берут шприцем у больного два кубических сантиметра крови из вены правой руки и сразу же впрыскивают эту кровь в левую ягодицу. Затем берут столько же крови из вены левой руки и переливают в правую ягодицу. Свинка очень быстро проходит. Для медиков и всего населения нашей планеты остается тайной, в чем состоит секрет лечения.

Само собой разумеется, что свинка — болезнь инфекционная и больной должен быть изолирован. Соприкасающиеся с больным должны быть осторожны. Помещение, в котором находится больной, должно быть продезинфицировано.

199. РЕЦЕПТ ДЛЯ РАСТВОРЕНИЯ КАМНЕЙ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

Для того, чтобы избавиться от всех камней в желчном пузыре в течение суток, надо приготовить для лечения один литр прованского (оливкового) масла и один литр лимонного сока. Лучше всего сок приготовить дома — купить десяток хороших лимонов, выжать и процедить сок через густое ситечко.

Назначьте час лечения на семь часов определенного дня. Если вы заняты на работе в выходные дни, то лучше назначить лечение на семь часов вечера субботы. Последний раз принять твердую пищу нужно не позднее 12 часов дня в день лечения, но лучше с самого утра никакой твердой пищи не есть. Пить можно любую жидкость: чай, кофе, воду, содову, но не молоко. В семь часов вечера следует приступить к лечению.

Лечение. Поставить перед собой будильник или часы. Заметить время (каждая минута играет большую роль). Выпить четыре столовые ложки прованского масла и немедленно запить одной столовой ложкой лимонного сока. Ровно через 15 минут повторять дозы в том же порядке, пока не кончится все прованское масло. После этого надо допить оставшийся лимонный сок залпом. Всю описанную процедуру выполнять с максимальной точностью и приложить все старания, чтобы не изрыгнуть много масла.

Потеря масла при слабой отрыжке почти не играет роли, но большой отрыжки не допускать.

Лимонный сок не допускает тошноты, которая иногда появляется во время лечения.

Примечание. Если даже случается отрыжка масла, то все равно интервал в 15 минут надо соблюдать неукоснительно. Если интервалы между дозами не будут соблюдаться точно, возможно, что некоторые камни в желчном пузыре останутся. Еще хуже, если они останутся в узком проходе. Это может вызвать желчную колику через несколько дней, когда камни начнут выходить. При этом из-за недостатка масла может быть испытана некоторая боль.

Оговорка. Никогда еще за многие годы и в тысячах случаев применения этого средства не было замечено болезненного выхода камней, если вся бутылка прованского масла была выпита до дна.

Надо купить в железно-скобяном магазине большое ситечко. При выходе камней (и вообще после приема лекарства) испражняться в это ситечко, придерживая его за ручку в стульчике. Затем содержимое ситечка промыть водой, чтобы убедиться что камни выходят.

Очень важное примечание. Если в желчном пузыре камней нет, а есть только воспаление, лечение то же.

Каждый должен знать, что желчный пузырь стоит минимум 50 миллионов, максимум — сто и больше, а хирурги вырезают его и выбрасывают.

Раз желчный пузырь такой важный и драгоценный орган, не следует скупиться на два рентгеновских снимка: один до лечения, а другой — после. Они необходимы не тольке для определения количества камней в желчном пузыре, но, что еще важнее, для определения их размера. Если камни значительной величины, то надо приготовиться к некоторой боли при их проходе через узкие каналы. Этой боли бояться нечего. К тому же крупные камни бывают очень в редких случаях.

200. ВЕРНОЕ НА ВСЕ 100 ПРОЦЕНТОВ ЛЕЧЕБНОЕ СРЕДСТВО ОТ ГЕМОРРОЯ

По этому рецепту вылечились от геморроя десятки (а может быть, и сотни) тысяч людей.

Нужно приобрести рабочую перчатку из толстой кожи (лошадиной, коровьей, ослиной). Отрезать средний палец перчатки, набить его льдом из холодильника (размельченным) и зашнуровать отверстие, чтобы лед не мог высыпаться. Смазать набитый льдом палец растительным вазелином и вставлять вечером перед сном в задний проход, но так, чтобы конец пальца и шнура оставались снаружи. Утром палец со льдом следует вынуть, тщательно вымыть. Повторять каждую ночь.

201. САМЫЙ ЛУЧШИЙ И ПРОСТОЙ НАРОДНЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ ГЕМОРРОЯ ВСЕХ РАЗНОВИДНОСТЕЙ

По всей Сибири, по всей России и по всей Азии этим способом вылечились буквально миллионы людей.

Из сырой картошки выстругать свечу толщиной с большой палец и длиной в 7—8 см. Эту свечку каждый день перед сном надо полностью вводить вовнутрь. Многие из тех, кого замучила болезнь, пользуются свечкой в течение дня.

202. ЛЕЧЕНИЕ ГЕМОРРОЯ ПИЯВКАМИ

Излюбленный способ сибирских знахарей

На кажкую геморройную шишку ставят одну пиявку. Когда она насосется, то отпадает сама, а шишка засохнет. Перед лечением геморройных шишек пиявками надо тщательно вымыть шишки с мылом, но не пахучим пиявки не любят запахов).

203. КАМНИ И ПЕСОК В ПОЧКАХ, В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ ЛЕЧЕНИЕ ЯБЛОЧНОЙ ДИЕТОЙ

Выпейте яблочного сока: в 8 часов утра 240 г; в 10 часов утра, в 12 часов дня, в 2 часа дня, в 4 часа, в 6 часов и в 8 часов вечера — по 480 г. Голодайте на этой диете два дня для сравнительно небольшого очищения организма. В течение этого периода, если ни разу не имели стула, к концу каждого дня можно принять половину ложечки слабительного из трав. В исключительном случае принять клизму из теплой воды. Потом следует принять горячую ванну (обязательно без мыла).

На третий день в 8 часов утра выпить 480 г яблочного сока. Через полчаса выпить 120 г чистого неразбавленного прованского масла. Сразу же после этого следует выпить стакан разбавленного яблочного сока. Если вы почувствуете слабость, можете лечь и отдохнуть.

Обычно диета третьего дня дает результат через час или два. Наблюдайте за экскрементами. Там вы можете заметить зеленые камушки размером от булавочной головки до птичьего яйца.

204. ДИАБЕТ

Сахарная болезнь, иначе — мочеизнурение

Различают два вида диабета:

Несахарный диабет. Он выражается только в обильном и частом мочеиспускании, но количество сахара в моче нормальное. Так как с мочей выходит очень много азота и фосфора, то такой больной быстро устает, у него наблюдается сухость рта и кожи, недостаток слюны. Причина, главным образом, в неврозах. Болезнь усиливается при бессоннице, тревоге, неприятностях. Нужны укрепляющие средства: железо, бром, валерианка. Хорошо во время периодических приступов болезни пить глицерин по столовой ложке в день, а для восполнения фосфора есть побольше рыбы, мяса, а также раков, мозги, молоко, желтки.

Сахарный диабет. Высокое содержание в моче виноградного сахара и щавелевой кислоты, что легко приводит к образованию камней в почках.

Признаки болезни: частое мочеиспускание, неутолимая жажда, постоянное ощущение голода, слабость, ухудшение зрения, астма, привкус железа во рту, плохое заживление ран, кожный зуд. Сахар в крови и моче.

Прежде всего надо перестать потреблять сахар и все, что его содержит: хлеб, рис, крупы, стручковые, изюм. Есть побольше мяса, жиров и свежих фруктов, за исключением бананов, каштанов, черешни, слив и винограда, в которых много крахмала. Очень хорошо снятое молоко, творог и простокваша. Пряности необходимы, чтобы облегчить переваривание жиров.

Следует держаться хоть раз в неделю такой диеты: весь день есть только свежие овощи, 3—4 яйца и немного свежего масла.

Вместо сахара в пищу употреблять сахарин.

Народные средства:

1. Пить, сколько хочешь, настой из листьев черники.
2. Пить по столовой ложке в день отвара корня ратании.
3. Как можно больше смеяться, так как смех улучшает состояние больного, понижая содержание сахара в крови.
4. Принимать три раза в день по чайной ложке горчичного семени.

Диабет — болезнь наследственная. Вероятность его появления выше, если болели оба родителя.

205. ЛИШАЙ СУХОЙ И МОКРЫЙ

Лишаи излечиваются тремя средствами: 1. Женской менструационной кровью. 2. Лошадиным мылом (белая пена после большого и быстрого пробега). 3. Потом оконных стекол (при перемене погоды). Этими жидкостями смазывается лишай. Повязка не нужна. Смачивать вновь по мере высыхания. Лишай излечивается быстро.

206. НАРЫВЫ, КОТОРЫЕ ТРУДНО ПРОРЫВАЮТСЯ ИЗ-ЗА ТОЛСТОЙ КОЖИ

Следует приготовить мазь из воска, канифоли и скипидара. Все вместе варить, помешивая, несколько минут на легком огне, чтобы не загорелось. Три части воска, одну часть канифоли, а скипидару подливать, сколько понадобится. Мазь не должна быть очень густой. В куске ткани сделать отверстие для стержня нарыва, чтобы, когда он прорвется, могла выходить жидкость. Смажьте тряпочку мазью и наложите на больное место.

207. ЛЕЧЕНИЕ ИШИАСА

Горячий метод

Ишиасом болеют многие и подчас долгие годы. У русских деревенских лекарей издревле было хорошее средство для лечения ишиаса — стеарин. Его следует растворить и в горячем виде при помощи широкой малярной кисти намазывать на больные места слоями: слой за слоем, до 40. Будет сильно жечь, но много раз испытано, что кожу не повреждает. Можно предварительно попробовать выдержит ли пациент стеарин этой температуры. Если нет, то чуть-чуть охладить. Очень часто вылечивали ишиас за один сеанс. Если нет — за два или три сеанса.

208. «СУПЕРБАНКИ» ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ВОСПАЛЕНИЯ ЛЕГКИХ

Дед автора этих строк спасал умирающих и агонизирующих больных банками и «супербанками». Дед ставил «супербанки» только очень старым больным с очень хилым здоровьем, надежды на спасение которых были весьма слабыми.

Дед брал маленькие, вместимостью в два стакана, глиняные коржачки (с брюшком). Топил русскую печь и, когда температура была такая, как для выпечки хлеба, стелил в печь лист асбеста и обмазывал верхний край коржачек тестом. Затем расставлял коржачки вверх дном и грел их. Асбест и тесто предохраняли коржачки от чрезмерного нагревания.

Затем дед делал простерилизованным острым ножом мельчайшие надрезы (числом до 10) в том месте, куда должна быть поставлена «супербанка». Потом он ставил коржачку на надрезы и оставлял минут на 7—10.

Под банкой собиралась темная кровь.

Сколь бы читателям сего Лечебника ни казалось привлекательной идея «супербанок», чтобы ставить их, требуются огромный опыт и умение. Простые смертные могут ставить только обычные банки.

209. СЕРДЕЧНЫЕ БОЛИ И ВЛИЯНИЕ ДИЕТЫ

Для каждого важно знать, как сохранить свое сердце. Поэтому приводим почти полностью интересный доклад д-ра В. Х. Чилингарьяна на тему: «Сердечные боли и влияние диеты на заболевание сосудов сердца».

Ввиду важности для каждого сохранить свое сердце, д-р Чилингарьян любезно предоставил нам свой доклад, и мы приводим его почти полностью.

«Больше, чем 800 000 человек за год умирает в США от болезней сердца. Основная их причина — частичный атеросклероз сердечных сосудов, при котором сосуды сужаются из-за отложений холестерина. Что такое холестерин? Это желто-белое жировое химическое вещество, в изобилии содержащееся в яичных желтках, мясе, сливочном масле, молоке и сыре. Организм сам вырабатывает холестерин для построения собственных клеток и вырабатывания гормонов. Когда жировой обмен веществ ухудшается и понижается усвоение холестерина, то капельки избыточных жиров оседают на стенках сосудов, которые постепенно суживаются и твердеют. У 55% мужчин, живущих в США, случаются сердечные приступы из-за заболеваний сердечных сосудов. Атеросклероз неминуемо ведет к недостаточному кровообращению и, следовательно, к недостаточному снабжению сердечных мышц кислородом. В результате кислородного голодания появляются середечные боли.

Сердечные боли в большинстве случаев являются симптомом грудной жабы, весьма серьезной и наиболее распространенной болезни. Это болезнь нашего времени.

У женщин с прекращением менструаций это заболевание встречается не реже, чем у мужчин.

Такие заболевания, как повышенное кровяное давление, тучность и сахарная болезнь, способствуют преждевременному развитию атеросклероза и появлению первых симптомов грудной жабы. Характерным ее признаком является приступ внезапной острой боли в области предсердия, сковывающей больного необъяснимым страхом и тревогой за свою жизнь. Не всегда, однако, грудная жаба дает знать о себе такими характерными приступами. Иногда боль ощущается как сжатие, стеснение или распирание в грудной клетке, как тупая боль, жжение под ложечкой, удушье. Больные обычно не в состоянии описать характер своей боли, и это, пожалуй, является одной из характернх особенностей грудной жабы.

В большинстве случаев боль концентрируется позади средней части грудной кости и может отдаваться в левую часть сердца, левую руку, шею, как бы сковывая ее, вчелюсть, плечо, спину, подложечную область, создавая ложное впечатление, что больного распирают газы или что он переел.

Обстоятельства, вызывающие боли, более важны, чем выяснение их источника или характера. У большинства людей боли возникают как результат физического напряжения или нервного возбуждения. У многих боли бывают после еды, в ветреную или холодную погоду. Некоторые больные отмечают появление болей в лежачем положении, во время отдыха или сна. Независимо от того, где концентрируется сердечная боль и какой

характер она имеет, причиной ее является спазм сосуда, который и так уже сужен атеросклеротическими изменениями, и неспособность сердечной мышцы справиться с непосильной работой при недостатке кислорода. Если больные грудной жабой стараются изменить свой образ жизни, избегают излишних движений и волнений и при первых предвестниках припадка принимают лекарства, расширяющие сосуды, то болезнь не так страшна.

Каковы шансы больного? Больной может прожить еще 15 лет и больше; все зависит от того, как будет прогрессировать атеросклероз и насколько успешно будет развиваться коллатеральное кровообращение, которое в определенной степени может помочь работе пораженных атеросклерозом сосудов и дать достаточный приток крови к мышце сердца. Больным грудной жабой совершенно необходимо:

1) изъять из диеты все жиры как животного, так и растительного происхождения;

2) отказаться от продутов животного происхождения, особенно богатых холестерином (мозги, яичный желток, сливочное масло, сметана, сливки, сыры, печень, почки, икра, устрицы);

3) ограничить питание, чтобы держаться на уровне стандартов, установленных для 20—25-летнего возраста. Удивительно благоприятные результаты наблюдаются при потере веса;

4) совершать небольшие прогулки два раза в день, даже если нужно положить таблетку под язык;

5) приступы болей нужно предупреждать, приняв лекарство до того, что, по опыту самого больного, может вызвать приступ;

6) не доводить себя до переутомления и даже просто до усталости. Избегать волнений, сдерживать нервные вспышки. Есть небольшими порциями, чтобы перегруженные желудок и кишечник не давили на сердце и не увеличивали его работу на 30—40%;

7) отказаться от курения, так как никотин является сильным сосудосуживающим ядом;

8) снизить до минимума потребление спиртных напитков;

9) не подниматься по крутым лестницам, на верхние этажи, в горы, не гулять при холодном ветре, не носить тяжести;

10) следить за опорожнением желудка, прибегать даже к слабительным средствам;

11) необходимо избегать простуды и инфекционных заболеваний, так как это повышает нагрузку на сердце.

210. ЕСЛИ У ВАС БЕССОННИЦА

«СОН» — это чудо матери-природы, вкуснейшее из блюд в земном пиру». Но далеко не всякий умеет сохранить и сберечь его.

Есть немало любителей пить перед тем, как лечь спать, чай, кофе. Они забывают, что теин и кофеин возбуждающе действуют на головной мозг и кровообращение. Вызывать бессонницу могут также курение по вечерам, обильный ужин, алкоголь.

Обычно люди, начинающие страдать бессонницей, вместо того чтобы обратиться за советом, начинают «лечить» себя различными снотворными: достают «целебные» таблетки и принимают их, сами устанавливая дозы. Ведь даже врачи назначают препараты лишь на короткое время и, когда эффект достигнут, тут же их отменяют и завершают лечение другими, безвредными средствами. Многим, например, известен веронал. Но принимать

веронал обычно рекомендуется не более 3—4 дней подряд. В противном случае он вызывает головные боли, слабость.

Подобное действие оказывает нередко и другие снотворные. Со временем влияние обычных доз слабеет и человек начинает повышать их. Так нередко возникает патологическое влечение к снотворному — вид наркомании.

Как же восстановить нормальный, здоровый сон?

Самое главное, следует научиться ложиться и вставать в одни и те же часы. Иначе нарушается биологический ритм и, как следствие, развивается бессонница. Лучше всего рано ложиться и рано вставать.

Особенно часто страдают бессонницей люди, занимающиеся постоянно умственным трудом. Многие из них нерационально перенапрягают силы, работают будучи утомленными и даже переутомленными. При этом немало любителей искусственно «взбадривать» себя чаем и кофе повышенной концентрации. Но это избавляет от усталости лишь на время, тогда как фактческое утомление не снимается.

Отсюда первый вывод — надо всегда стараться работать на свежую голову, никогда не перебаривать усталость, особенно сильную. Внемлите совету — не работайте в поздние часы, особенно ночью. Интенсивным умственным трудом следует заниматься после хорошего отдыха, нормального ночного сна. Ужинать рекомендуется не позже, чем за два часа до сна, причем пища должна быть легкой.

У некоторых людей возникает со временем навязчивая мысль, что, мол, как ни старайся, все равно не заснуть. И едва голова такого человека касается подушки, как злосчастные думы целиком завладевают его вниманием и, конечно, мешают спать. Известный специалист по нервным болезням профессор Пьер Дюбуа верно подметил: «Не надо охотиться за сном, стоит только приняться за ловлю его, как он улетает быстрее птицы».

211. ОДНО ИЗ ЛУЧШИХ СРЕДСТВ СИБИРСКИХ ЛЕКАРЕЙ ОТ МНОГИХ БОЛЕЗНЕЙ ПИЩЕВОДНОГО ТРАКТА

Гастрит, диспепсия, плохое пищеварение, изжоги, газы в желудке

Лекарство самое простое: стакан сока сырой картошки выпивать утром натощак. После надо лечь в постель на полчаса. Через час можно завтракать. Так делать десять дней подряд. Затем десять дней пропустить и снова повторить десятидневное лечение. Затем второй раз пропустить десять дней и повторить десятидневное лечение.

Этот способ очень часто приносил хорошие результаты.

212. БОЛЕЗНИ ТОНКИХ И ТОЛСТОЙ КИШОК

Диагноз должен быть точный, потому что лекарство не лечит других органов, кроме кишок. Это — семена псиллиума. Лучше достать на рынке черные семена, они целебнее, но если не удастся, можно использовать и светлые. Это средство обладает большой целебной силой. Оно действует как слабительное. Готовить лекарство так: положить в чашку две чайные ложки (не с верхом) семян. Долить чашку теплой водой на три четверти. Через несколько минут семена откроются и выпустят содержимое. Размешивать несколько минут до тех пор, пока смесь загустеет, как желе. тогда больной должен принимать всю дозу три раза в день в течение

первых двух недель лечения. Первая доза должна быть принята утром натощак, вторая — днем, в любое удобное время, и последняя — перед сном.

213. ДИЕТА ПРИ ЛЕЧЕНИИ КОЛИТА

Диета при лечении колита — дело первостепенной важности. Многие доктора-травники уверенно заявляют, что даже лучшие в мире лекарства не принесут излечения, если больной не будет придерживаться всех правил диеты и принимать настойки из целебных трав.

Правила диеты. Из диеты должны быть исключены отруби (даже в хлебе): они царапают и раздражают внутреннюю оболочку больной толстой кишки. Не ешьте очень горячей и холодной пищи. Потребляйте все умеренно теплым. Не пейте излишне жидкостей (и воды тоже). Держитесь подальше от неудобоваримых сортов мяса, таких как свинина, телятина и др. Не употребляйте в пищу никаких сырых овощей. Это автоматически исключает все салаты; не потребляйте фруктовых соков, а съедайте фрукты целыми. Не ешьте фрукты со шкурой, ибо шкурка яблока и груши — неудобоваримы и тоже содержат целлюлозу. Избегайте пищи со специями, приправами и пряностями. Не ешьте овощей и фруктов с семенами: помидоры, винные ягоды (фиги), малину, ежевику и др. Не ешьте жареной пищи, свежего хлеба. Избегайте кофе.

Что следует кушать: можно есть все зерновые, за исключением отрубей, куриное мясо и баранину. Годны для пищи все овощи, в которых нет семян, при условии, что они были сварены. Чернослив, яблоки, груши, сливы и все фрукты без семян при условии, что они были сварены или испечены. Торт с фруктами без семян и без специй. Желе и желатин. Иогурт, молоко, пудинги. Чистые и густые супы нормальной температуры. Хлеб «для здоровья». Хлеб должен быть не свежий, а получерствый, с минимальным количеством масла. Жиры в очень минимальном количестве. Молоко коровье или козье можно пить сколько хочется (однако потребление жидкостей не должно быть большим). Стакан воды, не совсем холодной, следует выпивать перед завтраком. И еще по стакану воды между первым и вторым завтраками и между завтраком и обедом.

Если больной точно и неукоснительно будет соблюдать диету и принимать лекарство, то выздоровеет совершенно.

Помните, что в лечении колита есть два очень важных «НЕ»: **не употребляйте слабительных**. Помните, что они часто приводят к колиту. Можете часто принимать небольшую клизму, если хотите.

Если больной заметит, что излишне нервозен, следует принимать успокоительную таблетку из целебных трав, но не из химикалий.